20 ПРАВИЛ, КАК ЖИТЬ И РАБОТАТЬ В КРИЗИС

АПРЕЛЬ
2016

Men's Health

КОЛЛЕГА, ОДЕВАЙТЕСЬ
СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН:
ИНСТРУКЦИЯ
ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПОВЕЛЕВАЙ СОЦСЕТЯМИ КАК ДУЭЙН ДЖОНСОН

ФИТНЕС

ОХОТА НА ВИС
УНИВЕРСАЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВКА
НА СЪЕМНОМ
ТУРНИКЕ

ГИД ПО СТИЛЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2016

КРУТЫЕ СИГИ
5 ЛУЧШИХ БЛЮД
ИЗ РУССКОЙ
РЫБЫ СТР. 80

ПОД ПРИЦЕЛОМ ТОПОЛЯ
КУДА БЕЖАТЬ ОТ
АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000406 16004

Men's Health

04.16

НА ОБЛОЖКЕ

62
ПОД ПРИЦЕЛОМ ТОПОЛЯ
Как спастись от поллиноза

74
САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР
Голливудский качок собирает армию фолловеров

80
КРУТЫЕ СИГИ
И другие рыбы твоей мечты

94
КОЛЛЕГА, ОДЕВАЙТЕСЬ
Плюсы и минусы офисного романа

106
20 ПРАВИЛ, КАК ЖИТЬ И РАБОТАТЬ В КРИЗИС

128
ОХОТА НА ВИС
Новое тело не выходя из дома

+
ГИД ПО СТИЛЮ ВЕСНА·ЛЕТО 2016

70
В гостях хорошо, а дома чисто

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЕГЕНДА

NAVITIMER 46 ММ

112
“К белухам нужно искать подход. Давить, дрессировать — бесполезно”

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
58 Не знает износу
Человек, победивший в The Ultraman Hawaii

ЕСТЬ МЕСТО
64 Башня Макао
Банджи-джампинг в КНР

ПРОПИТАНИЕ
66 Оранжевая революция
Одолей авитаминоз с помощью цитрусов

ОТНОШЕНИЯ
70 Уберите это немедленно!
Чем пугает берлога холостяка

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

34 ВНИМАНИЕ, РАБОТАЕТ ЛОЖЬ
Все плюсы профессионального вранья

36 НУ, ПОГОДИ!
Разбираемся, нужно или нет мстить обидчикам

40 ЕДАТЬ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ
Что случится, если ты будешь есть в два раза больше

46 НА НИЗШЕМ УРОВНЕ
Как выбрать идеальную пару кроссовок в магазине

48 ГИРИ НЕПОДЪЕМНЫЕ
Новое упражнение со старым добрым снарядом

И еще 11 энергичных заметок

В НОМЕРЕ

ФОРМА
88 Готов примерить костюм супергероя?
Реальный путь к нереальному телу

ЖИЗНЬ
100 Месть
Что стоит за твоей обидой

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
112 Есть контакт
Редактор Зоркин пытается дружить с белухами

EMPORIO ARMANI
EMPORIO ARMANI
SOUNDS

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА
124 ТЯЖЕЛОЕ МУСКУЛОСТРОЕНИЕ
Стань сильным, как Муравей

F.A.Q.
130 ЧТО ТАМ, СЗАДИ?
Спина скажет тебе спасибо

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
132 **Знакомство с хакерами**
Новые угрозы твоей цифровой безопасности

ТЕСТ-ДРАЙВ
136 **За гранью**
Lexus RX

137 **Нетрадиционный X**
BMW X1

138 **Наши сани едут сами**
Toyota Land Cruiser Prado

139 **Новое железо**

На обложке:
Дуэйн Джонсон
Фотограф:
Nino Muñoz

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

16 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
18 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
20 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
22 О ЛЮДЯХ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
30 ЗВОНОК ДРУГУ
55, 73, 111 ИМПУЛЬС
56 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
140 ДЕТАЛИ
146 ЗАЛ СЛАВЫ

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

PONTOS S FCB «SPECIAL EDITION»[3]

YOUR TIME IS NOW.

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

FC BARCELONA
OFFICIAL WATCH[2]

РЕКЛАМА. 1 ПОЙ ВРЕМЯ СЕЙЧАС? ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧАСЫ ФК БАРСЕЛОНА. 3 МОДЕЛЬ ЧАСОВ "ПОНТОС С". ФСБ". СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК.

PROTIME
DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, г. Москва, ул. Веткина, 4, тел.: (495) 926 0700.
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте www.protime-distribution.com

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС ГЛАВНОМУ РЕДАКТОРУ MEN'S HEALTH

У нас отличная новость: теперь ты можешь посоветоваться о житейских делах с нашим боссом. Эксперт по любым вопросам, главный редактор Men's Health Россия Кирилл Вишнепольский делится мудростью в режиме онлайн. Что бы ни случилось: развилка в личной жизни, философский тупик, карьерный взлет или провал, спортивное достижение или неудача, — ты всегда можешь обсудить это с нашим главредом на Mhealth.ru.

Задавай Кириллу свои вопросы на его персональной странице mhealth.ru/advice/life/, и лучшие из них мы напечатаем в новой рубрике журнала Men's Health — "Звонок другу" (первый выпуск читай в этом номере).

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
Спроси у друга

ЗАДАТЬ ВОПРОС

Напился, ругался, сломал деревцо? Или никак не можешь понять, что творится в той голове, которая лежит на соседней подушке? Да и вообще: задолбали дети, начальник, отсутствие денег, жара, холод, пробки, боли в правом боку, неудачи — надо бы посоветоваться. С кем? Посоветуйся со мной. Жизнь твою я, возможно, и не изменю, но поделиться житейским опытом (и даже мнениями экспертов, если будет на то необходимость) мне не лень. Задавай мне свои вопросы в специальной форме - вникну и отвечу. А самые интересные жизненные ситуации из этого раздела мы будем печатать в новой рубрике журнала Men's Health - «Звонок другу» (ищи первый выпуск в апрельском номере).

Поиск по вопросам

ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ

Сомнительный сайт ссылается на МН — вранье или нет?

Ответ

Тат, я тут не как главный редактор сижу, а как советчик по мужским делам :-) Вопросы, касающиеся публикаций в журнале и прочей редакционной текучки ...

Как стать сильным и независимым в отношениях с девушкой? 1

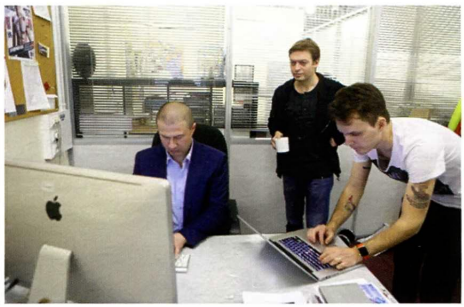
Ответ

Не-не-не, фундаментально в этой схеме ничего менять не надо. Ты просто не знаешь концовки той формулы, которую привел. А звучит она так: «Любая (...

Какой совет вы дали бы самому себе? 1

Ответ

Никита, тут все просто. Я, в целом, доволен тем, что у меня сейчас есть. Значит, и дорога к этому сегодняшнему дню была в целом правильной. Разве что ...



Михаил Еникеев, главный редактор Men's Health Кирилл Вишнепольский и шеф-редактор Mhealth.ru Дмитрий Сироткин

Вопрос:

Возраст — 50 лет

У меня проблема с эрекцией. Избежать этого помогает мне специальный препарат. И еще уровень тестостерона упал ниже 300. Периодически хожу в тренажерный зал. Не пью, не курю. Можно ли натуральным образом восстановить эрекцию и поднять уровень тестостерона? Может быть, включить в программу езду на велосипеде? Врачи говорят, что у меня Erectile Disfunction. Спасибо заранее.

ОТВЕТ МИХАИЛА ЕНИКЕЕВА:

Добрый день. Уровень тестостерона 300 нг/дл для 50-летнего мужчины не является столь уж заниженным. У мужчин по аналогии с женщинами есть понятие андропауза, и обусловлена она постепенным угасанием функции половых желез и снижением уровня основного мужского полового гормона — тестостерона. Существует заместительная гормональная терапия. Например, существует препарат Небидо, введение которого раз в 2-3 месяца позволяет поддерживать уровень тестостерона на достойном уровне. Тем не менее, его назначение должно быть одобрено урологами. Одним из противопоказаний является высокий риск онкологических заболеваний мужских придаточных желез, в частности — риск рака простаты. Поэтому до и во время его приема необходим контроль уровня ПСА сыворотки крови (онкомаркер предстательной железы).

Кроме того, в вашей ситуации возможно целесообразным будет курсовой прием малых доз селективного ингибитора 5 ФДЭ самого длительного действия. Принимать целесообразно в дозировке 5 мг ежедневно по 2 недели, через 2 недели курс повторить. На этом фоне происходит тренировка кавернозных тел, что благоприятно скажется на половой активности и потенции. Езда на велосипеде к эректильной функции особого

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

15 февраля к нам в гости зашел заведующий отделением клиники урологии им. Р.М. Фронштейна, доктор медицинских наук, профессор Первого МГМУ им. Сеченова Михаил Еникеев. Он сел за компьютер и полтора часа отвечал на вопросы наших читателей о мужском здоровье. Мы собрали все ответы профессора в большой заметке, которую ты можешь найти в разделе "Здоровье/Организм". Может быть, сейчас тебя ничего не беспокоит, но кто знает, как поведет себя твой организм через несколько лет. Прочитай, чтобы вооружиться полезными знаниями, а если у тебя есть вопрос, вполне вероятно, что Михаил Еникеев уже разобрал похожую тему у нас на сайте. Кстати, в обозримом будущем на Mhealth.ru планируются горячие линии и по другим вопросам!

FABI

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Владислав Рябинин
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Антон Иванов
РЕДАКТОРЫ
Арсений Виноградов, Антон Зоркин
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ
Ольга Сабельникова
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР
Марина Облачева
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ
Георгий Костава
РЕДАКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР
Вера Полякова
ДИЗАЙНЕРЫ
Николай Егоров, Алексей Яковлев
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH
Дмитрий Сироткин
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ
Николай Тарасов
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ
Елена Котляр
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ
Алиса Мовчан

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Наталия Бубенцова, Егор Васильев, Илья Виноградов, Иван Глушков, Иван Дементиевский, Дмитрий Журавлев, Родион Китаев, Настя Ларкина, Ольга Попова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
УПРАВЛЯЮЩИЙ ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH, WOMEN'S HEALTH

КОРОПОРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ
Мария Каменская
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА
Оксана Мащенко
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ
Елизавета Кузина
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ
Екатерина Колонтаева
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР
Андрей Медин
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ
Анна Акимова

СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ
Максим Баикин
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Светлана Левицкая**

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Антон Волков
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ
Ольга Девальд
МЕНЕДЖЕР ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ
Наталия Симонова
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ
Петр Шамаев
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ПОДПИСКЕ
Александр Малеш

РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВОМ
Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Москоутаймс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР **Елена Степанова**
КОММЕРЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР **Александр Карпов**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва
ООО "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; ОАО "Агентство Роспечать", т.: (495) 921-25-50; ООО "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; ООО "Пресс Логистик", т.: (495) 974-21-31; ЗАО "АРиА АиФ", т.: (495) 748-30-33; ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; ООО "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; ООО "Ритейл Медиа Групп"/ООО "АПП МК-Подписка", т.: (495) 665-40-58; ООО "Рус Пресс", т.: (495) 933-08-32; ООО "МАП", т.: (495) 974-21-31; ООО "МедиаСелект", т.: (295) 788-33-54

Барнаул: АО "Роспечать Алтай", т.: (3852) 63-73-32
Владивосток: ООО "Строка", т.: (4232) 45-87-06
Волгоград: ООО "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04
Воронеж: ООО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50
Екатеринбург: ГК "Апрель Логистик", т.: (342) 345-28-01
Казань: ООО "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62
Калининград: ООО "Комсомольская правда Калининград — Новости 39", т.: (4012) 706-705
Краснодар: ООО "ЮгМедиа Пресс", т.: (861) 210-10-31; ООО "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74
Нижний Новгород: ООО "АРПП Шанс Пресс", т.: (831) 416-80-09
Новосибирск: ООО "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01
Пенза: ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43
Пермь: ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75
Пятигорск: ООО "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13
Ростов-на-Дону: ООО "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; ИП "Белоножко Е.Е.", "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94
Самара: Самарское ОАО "Роспечать", т.: (846) 334-29-89; ООО "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50
Санкт-Петербург: ООО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40; ООО "Метропресс", т.: (812) 275-10-58
Саратов: ООО "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00
Тюмень: ООО "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 27-45-00
Ульяновск: ООО "Мозаика-Ньюс", т.: (8422) 41-46-22
Чебоксары: ООО "Прессмарк", т.: (8352) 55-10-63
Челябинск: ООО "Азбука", т.: (351) 268-99-11
Хабаровск: ООО "АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49
Беларусь: ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60; ООО "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69
Казахстан: ТОО КГП "Бурда Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87
Прибалтика: ООО "Сейлс", т.: (495) 660-33-98

реклама

RAYMOND WEIL

GENEVE

freelancer

LPI

LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Москва: сеть бутиков **«de bon ton: часы и стиль жизни»**, (499) 270-52-09, www.de-bon-ton.ru; сеть магазинов **«Тайм Авеню»**, (495) 740-09-08, www.timeavenue.ru; сеть магазинов швейцарских часов **«Консул»** (800) 200-80-05, www.consul.ru; салон **«Империя Часов»**, Петровский бул., 21, (495) 645-94-48. **Санкт-Петербург:** часовой салон **«Status»**, (812) 405-91-52, www.status-watch.ru; салон **«Швейцарский стиль»**, ул. Энгельса, 33, (812) 326-61-71; салоны швейцарских часов **«Harold»**, (812) 645-99-05, www.haroldltd.ru. С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru.**

Men'sHealth

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS
John Ville
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
CONTENT COORDINATOR
Olga Sizova
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2016 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

moscow times

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-63564 от 16 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Тираж: 117 000 экземпляров
Цифровые копии журнала:
29 000 экземпляров

Апрель 2016 (№ 210)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 15.03.2016
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографии:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

Marc O'Polo
МАГАЗИНЫ MARC O'POLO
Москва: ТЦ «Неглинная Плаза»; ТРК «Атриум»,
ТЦ «Метрополис», МТРЦ «АФИМОЛЛ Сити»,
ТЦ «Капитолий Вернадского»,
Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея», ТРК «Гранд Каньон»
Екатеринбург: ТиДЦ «ЕВРОПА», ТРЦ «Гринвич»
Все адреса магазинов в России на
www.marc-o-polo.ru
СЛЕДУЙ СВОЕЙ ПРИРОДЕ
ДЖОШ ХАРТНЕТТ

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Михаил Хробостов

ДАЙВИНГ-ИНСТРУКТОР

У нас на Белом море сейчас суровая зима — мороз, сугробы, льды. Под водой в это время холодно, но очень красиво — одни лишь ледяные торосы стоят того, чтобы погрузиться на глубину.

МН На стр. 112 Михаил помогает МН найти общий язык с зубатыми китами — белухами.

Сергей Ложкин

ЭКСПЕРТ ПО КОМПЬЮТЕРНЫМ ВИРУСАМ

Я оказался на острове Тенерифе по делу, там был съезд специалистов по антивирусам. Заодно забрался на вулкан Тейде. Поднялся почти к самому жерлу: высота 3500 метров, пустынные, похожие на марсианские пейзажи. Завораживает!

МН Не стань жертвой хакеров — грозит тебе пальцем Сергей на стр. 132.

Дуэйн Джонсон

АКТЕР

С моим другом, актером Кевином Хартом мы готовимся к важному мероприятию, которое нам доверили вести, — MTV Movie Awards. 10 апреля будем вручать награды за лучшие фильмы, целыми днями носимся, снимаемся для промороликов и афиш.

МН Как стать звездой соцсетей — советы от Джонсона на стр. 74.

Александр Катугин

ФОТОГРАФ

Всю зиму провел в Сочи, снимал горнолыжников и сноубордистов. Честно говоря, собирался перечитать русских классиков. Но в итоге посмотрел фильм "Выживший" с Леонардо Ди Каприо. Не очень правдоподобное кино, зато операторская работа на высоте.

МН Рассматривай снимки Александра на стр. 120.

Глеб Короленко

РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU

После перерыва пришел в студию, сел за барабанную установку, с трудом держал темп. А за стенкой кто-то играл джазовые импровизации. После занятия увидел, что этому виртуозу — 14 лет. Понял, что старею! Придется наверстывать.

МН Читай на стр. 56 историю про то, как Глеб пытался отказаться от мяса.

ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ, NINO MUÑOZ

Реклама. [1] Высокое искусство создания умных часов. [2] Связанный с движением.

PROTIME DISTRIBUTION

Эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел. (495) 926 0700.
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте www.protime-distribution.com

УБИЛ БЫ ГАДА

Любая, даже самая устоявшаяся жизнь может быть сломана за минуту, если ты не держишь на привязи свой мстительный стриатум — ту часть мозга, которая тысячелетиями эволюции приучена требовать возмездия за каждую обиду.

Скажем, едешь ты на работу, насвистываешь Брамса за рулем, как вдруг — бах! — некий лихач думал, что успеет проскочить перед тобой. Куда он лез?!?! Какого черта! Ну я ему сейчас покажу!

И вот ты уже стоишь растерянно над остывающим трупом, сжимая в руке "травмат". За горизонтом воют, приближаясь, сирены. Через полчаса в офисе совещание, но ты вряд ли успеешь.

Стоило оно того? Не думаю.

Чтобы не влипнуть в такую историю, в следующий раз, когда кто-то обидит тебя, пройди вот эти четыре шага:

1. Отложи, отвлекись

Многие пытаются излить свой гнев в продолжительной ругани. Не трать силы, так ты только разжигаешь пламя внутри тебя. Примени три успокаивающих шага: выдержи время (досчитай до 100); расслабься (сконцентрируйся на дыхании, сделай несколько глубоких вдохов); отвлекись (собери пазл или почитай MHealth.ru).

2. Заправь голову

Твой мозг — это всего 2% веса твоего тела, но он потребляет около 20% всех поступающих в организм калорий. Медиальная префронтальная кора, которая отвечает за оценку издержек и выгод от мести, особенно прожорлива. Если тебя колотит от ярости, выпей стакан фруктового сока — глюкоза прояснит голову.

3. Получи удовольствие

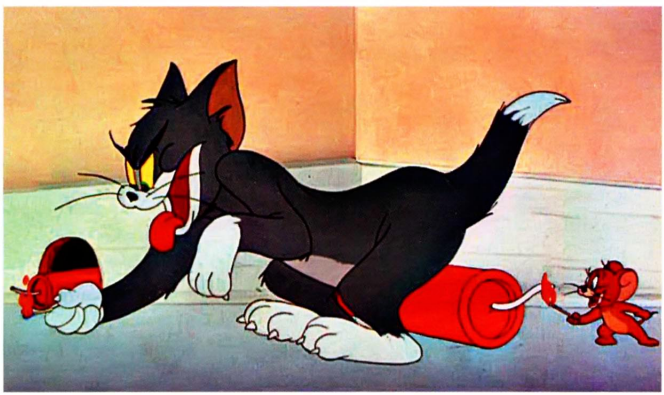
Невозможно проявлять несовместимые эмоции одновременно. Погладь собаку, помоги другу, поцелуй жену — любой психолог тебе скажет, что эмпатия, юмор и легкое сексуальное возбуждение помогают избавиться от гнева.

4. Воспари над миром

А теперь обсуди с человеком, не вовлеченным в ситуацию, адекватен ли твой гнев реальному положению дел.

И когда он убедит тебя, что можно расслабиться, — сходи на стр. 100 этого номера, ознакомься со статьей "Месть". Поймешь, что бурлило в твоей голове и зачем человеку этот инстинкт возмездия, который порой бывает сильнее желания жить.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор



4 ФРАЗЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

"Сегодня работодатели уже согласились считать служебные романы неизбежными издержками производства. Обычно начальство просто закрывает глаза на такие вещи".
СТР. 96

2

"Люди, которые берут на себя ответственность за собственную жизнь, — они умеют разбираться в своих ошибках и пытаются исправить их вместо того, чтобы обвинять других".
СТР. 109

3

"На штанге — всего 165 килограмм; впечатляет, но ничего необычного для среднего вейтлифтера. Другое дело, что Хоторн — не средний, а мелкий: сегодняшняя штанга почти втрое тяжелее самого атлета".
СТР. 125

4

"Любой умный гаджет распускает вокруг себя волны, о которых ты и не подозреваешь. И этого достаточно, чтобы проникнуть в твой Wi-Fi".
СТР. 133

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: WARNER

*Живи в Levi's®. **Мы – это 501® РЕКЛАМА © 2016 Levi Strauss & Co.

МЭТТ КАТШЕЛЛ И АРИЭЛЬ ВАНДЕНБЕРГ: ВИДЕОБЛОГЕРЫ. ЛОС-АНДЖЕЛЕС.
УЗНАЙ ВСЕ ИСТОРИИ НА LEVI.COM/LIVEINLEVIS

LIVE IN Levi's®

501® CT ДЖИНСЫ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ВСЕМ ВНИМАНИЕ!

Дорогой МН. Я офицер запаса, мне 57 лет. С удовольствием читаю журнал и нахожу для себя много полезного. Прочитал в февральском номере за 2016 год на стр. 85 совет от спасателя МЧС и решил немедленно написать. ЛЮДИ!!! Общевойсковые и промышленные противогазы защищают от пыли и аэрозолей, но никак не от угарного газа. Непосредственное применение для защиты от угарного газа противогаза приводит к неизбежной гибели человека. Чтобы этого не случилось, обязательно используйте накручиваемую на противогазную коробку приставку, которая называется ГОПКАЛИТОВЫЙ ПАТРОН. Напишите большими буквами, чтобы все запомнили и не совершали роковых ошибок. С надеждой на понимание.
АЛЕКСАНДР БОРИСОВИЧ

МН ГОПКАЛИТОВЫЙ ПАТРОН! (повторить 3 раза). А вам, товарищ офицер, объявляется благодарность с вручением ценного приза — рюкзака Thule EnRoute!

Пересел на "мерседес"

Здравствуй, мой горячо любимый МН! В 2012 году в возрасте 17 лет первый раз купил журнал, и с тех пор ни разу с ним не расставался. Я единственный мужчина в семье, и многое было просто не у кого спросить, так что благодаря вашим советам и интереснейшим рубрикам нахожу ответы на многие свои вопросы. Можно сказать, что МН показывает вектор моего движения по жизни, поправляет на пути. И вот я уже давно поступил в университет, занимаюсь спортом, имею собственный бизнес и пересел с автобусов на старенький Mercedes. Очень благодарен изданию за неоценимый труд и вдохновение!
С УВАЖЕНИЕМ, РЯБЧИКОВ ГЛЕБ МИХАЙЛОВИЧ

Армейская наука

Привет, самый лучший и любимый журнал. Как обычно, с нетерпением ждал очередной выпуск журнала, и вот — февраль 2016! Читал, как успешные мужчины начинают свой день, и у вас написано, что как встал — сразу застели постель! А вот в армии учили по-другому: сначала надо дать возможность ей "подышать", так снижается возможность появления паразитов, и к тому же она просохнет, если ты ночью вспотел, потом уж и застелить можно!

МН: "В детстве тебя приучили застилать кровать каждое утро? Хватит, ты уже взрослый. Когда белье остается несобранным, оно лучше проветривается, благодаря чему представляет собой не самую питательную среду для размножения всяких микроорганизмов вроде пылевых клещей", — так написано в Men's Health за октябрь 2013 года (стр. 54). А ты, видимо, перепутал нас с журналом "Нотации занудной мамаши".

Кто я?

В тесте "На сколько баллов ты мужчина" набрала 51 балл. Не знаю, радоваться или расстраиваться? Причем наименьшее количество баллов — в разделе "Женщины". Расположить эрогенные зоны в порядке убывания чувствительности не получилось. Так что либо я не женщина, либо хреновый мужик.
ЕКАТЕРИНА ГЛУШКО

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Есть чему поучиться", февраль 2016

Женщины-начальницы — это ужасно. Трижды приходилось работать под руководством женщин, все время обстановка в коллективе приближалась к фронтовой.
СУСУВАТАРИ

К статье "Бир-Биллинг", февраль 2016

Я бы рискнул! Как же я хочу почувствовать эйфорию от полета и представить себя летящим как птица!
ВЛАДИМИР

К статье "Герои из соседнего двора", февраль 2016

Побольше бы нам таких героев и поменьше катастроф!!!!
НИКИТА

Автор письма месяца в мае получит джинсы Dockers

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA OCTAVIA
С ВЫГОДОЙ ДО 175 000 ₽!

Кем станет ŠKODA Octavia в вашей семье?

Лучшим другом, который с легкостью разместит большую компанию в просторном салоне? Надежным партнером, технологическое оснащение которого обеспечит комфорт и уверенность на дороге? Или всеобщим любимчиком, который покорит с первого взгляда своим безупречным дизайном? **ŠKODA** Octavia. Идеальна в любой роли!

Система бесключевого доступа и запуска двигателя

Ассистент парковки

Биксеноновые фары, светодиодные ходовые огни

Новые мультимедийные системы

Узнайте, кем станет **ŠKODA** Octavia в вашей семье, пройдя тест-драйв в салонах официальных дилеров **ŠKODA**!

skoda-auto.ru

Выгода достигается при покупке модели ŠKODA Octavia с пакетом WE4 2016 года выпуска при условии сдачи своего автомобиля по системе trade-in (обмен старого автомобиля на новый). Сроки предложения: с 1 по 31 марта 2016 года. Количество автомобилей ограничено. Подробности у официальных дилеров ŠKODA. Изображенный в рекламе автомобиль оснащен дополнительным оборудованием, которое не входит в базовую комплектацию и устанавливается за отдельную плату. Указанные опции доступны за дополнительную плату и могут быть недоступны для стандартных комплектаций.

Реклама.

И История, случившаяся более года назад с нашим замом генерального директора, никак не выходит у меня из головы. Георгий Николаевич тогда собирался в отпуск, но потянул спину и вынужден был променять виллу под Ираклионом на больничную койку первого класса. "Ну, бывает", — подумал коллектив. Шокирующие подробности происшествия стали известны лишь недавно (а еще говорят, от корпоративов никакой пользы).

Все началось с того, что Георгий Николаевич приобрел огромный чемодан, длиной больше метра. Выбор был продиктован привычками хозяина: с годами нашего замгендира обуял жуткий консерватизм, так что он даже в отпуске не желал расставаться, например, с любимым одеялом. Брал с собой тостер, радиоприемник, запас крафтового самогона.

По свидетельству домочадцев, раскрыв дома чемодан, глава семейства несколько минут всматривался в его утробу, а потом вдруг принялся в нем устраиваться. Скрутившись калачиком, Георгий Николаевич потребовал накрыть его крышкой и застегнуть молнию. Когда все получилось, из чемодана раздался победный вопль, а за ним — и стон, возвещавший о защемлении нерва в пояснице. Выбраться сам наш герой не смог. Чтобы не шокировать санитаров скорой помощи, замгендира аккуратно вытрясли из чемодана на пол.

Что же заставило взрослого человека, кандидата наук, полезть в чемодан? Оказывается, в отрочестве Георгий Николаевич прочел заметку про отчаянного путешественника, улетевшего за тридевять земель в багаже. 14-летнему Гоше страшно захотелось повторить этот трюк, но все чемоданы были такими маленькими, что в них помещалась только кошка. Техникум, армия, женитьба, бизнес — Георгий Николаевич совсем забыл про подростковые забавы. И вдруг — оп! — большой чемодан запускает программу тридцатилетней давности.

Не знаю, как вы, а я был потрясен. Это что же получается: наши нереализованные желания никуда не пропадают? Они вечно свежи, всегда наготове?

У моей бывшей начальницы была детская мечта: смотреть "Приключения барона Мюнхгаузена" вприкуску с сырокопченой колбасой. Ей казалось, что нет на свете большего счастья. В ту пору не было видеомагнитофонов, поэтому барона приходилось ждать месяцами, взывая к центральному телевидению. Сырокопченую колбасу показывали еще реже, чем Мюнхгаузена. В общем, свести их удалось только в 90-х, когда девочка, мягко говоря, выросла. Она купила колбасы, кассету с "Приключениями". Села на диван, включила фильм. Смотрела, грызла — и не почувствовала ни-че-го.

Но вот что странно: до краха иллюзий она ни на секунду не сомневалась, что нет никого краше Мюнхгаузена с колбасой. Хотя казалось бы.

А вот барышня, знакомая знакомых, с детства видела себя актрисой. С театральным образованием не сложилось, до тридцати жила спокойной жизнью провинциального бухгалтера. Как-то, будучи навеселе, купила шикарную шляпу. С утра посмотрела на себя в ней — и вдруг поняла: ничего еще не потеряно. Вот увидит ее в этой шляпе главный режиссер любимого театра — и не сможет не дать роль. В ярком платье и шляпе барышня отправилась ходить взад-вперед у театрального черного хода. Увы, режиссеры сегодня сплошь близоруки. Через два часа она решила, что все, хватит. Только собралась уходить — вдруг слышит робкое: "Извините..." Обернулась: стоят румяная дама в шали и пухлая девочка с блокнотом: "Можно автограф? Вы — наша любимая актриса..."

Барышня взяла блокнот, написала: "Моим лучшим зрителям", — нарисовала подпись с завитками. Поклонницы ушли, и она почувствовала, что карьера актрисы ее больше не интересует. Желание исполнилось.

Но тут уж как повезет: кому — автографы давать, а кому — спину в чемодане ломать.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Ольга Кузнецова, психолог Клинического госпиталя на Яузе: "Наше сознание формируется в раннем возрасте, поэтому травмы, которые мы получили, будучи детьми, сказываются на развитии и предопределяют многие проблемы во взрослом возрасте. Как говорится, если в детстве у человека не было велосипеда, а сейчас у него есть "роллс-ройс" последней модели, то в детстве у него — все равно не было велосипеда. Но это не значит, что поезд ушел. Никогда не поздно вернуться к детской мечте — и либо наконец испытать удовлетворение от самого факта ее воплощения, либо понять, что оно того не стоило, и спокойно двигаться дальше. В обиходной речи часто мелькает выражение "незакрытый гештальт", имеющее отношение к т.н. гештальттерапии. Суть тут в том, что любое наше действие должно пройти определенные стадии развития и обрести конечную форму. Если так не случилось, это доставляет дискомфорт, и появляется навязчивая идея довести дело до конца, то есть "закрыть гештальт". Детская мечта может быть незакрытым гештальтом — как, впрочем, и любой другой, более свежий случай вроде конфликта с начальником".

LPI

LPI RUS - эксклюзивный дистрибьютор.
С полным списком авторизованных точек продаж
можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru

de bon ton
ЧАСЫ & СТИЛЬ ЖИЗНИ
Сеть бутиков «de bon ton: часы и стиль жизни»
тел. +7 (499) 270-52-09, www.de-bon-ton.ru

реклама

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Раз в неделю играю с приятелями в футбол. У некоторых парней откровенное пузо, но при этом бегают они и забивают лучше меня. У меня вопрос: можно ли про толстого человека сказать, что он в хорошей физической форме?

AVANGARD

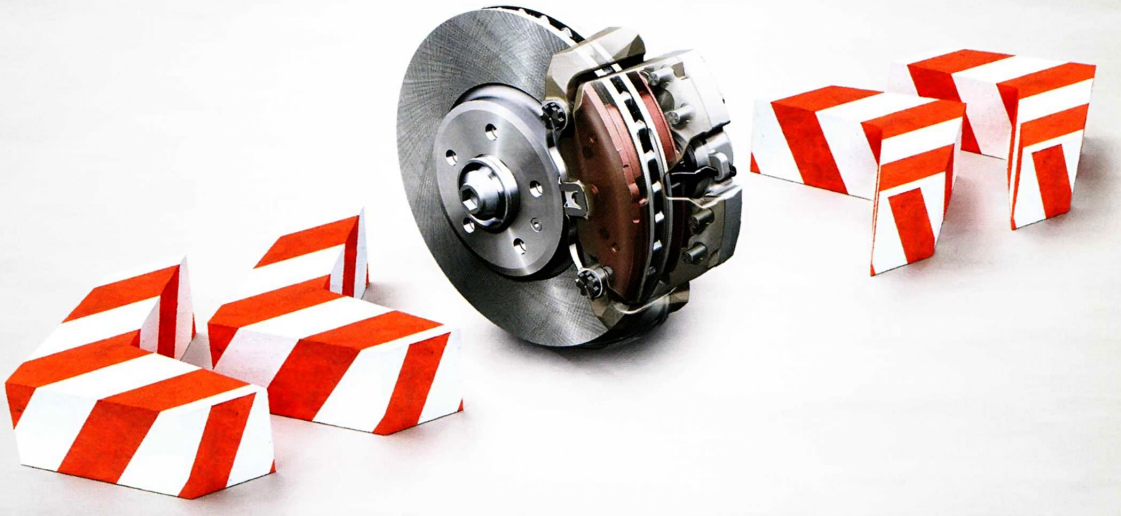
ДЭВИД МАТЧ, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ГВЕЛЬФА (КАНАДА)

Тут важно, что скрывается за этим самым пузом. Если у твоих приятелей под слоем жирка — натренированные мышцы, то их можно отнести к группе людей с так называемым метаболически здоровым ожирением. Такие "толстяки в форме" кажутся запустившими себя, но при этом — благодаря активному образу жизни — риск заполучить проблемы с сердцем или диабет у них ниже, чем у тех, кто просто разжирел. Тем не менее регулярный футбол не спасет их от других проблем, связанных с избыточным весом, — от ночного апноэ, например, или депрессии. Зато, как сообщается в одном из свежих исследований, активный образ жизни (вне зависимости от индекса массы тела конкретного человека) снижает риск развития онкологических заболеваний. Привет парням!

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

Реклама

Безопасность или «безопасность»?



Кавычки — не для вашего Audi

Оригинальные и «оригинальные» детали похожи только на первый взгляд. Подлинным воплощением **безопасности, надежности и качества** являются только запасные части, специально разработанные для вашего Audi по строгим стандартам концерна AUDI AG. Уверенно двигайтесь вперед, не ограничивая возможности своего автомобиля. Позвольте вашему Audi оставаться безупречным в каждой детали.

Всегда выбирайте оригинальные запасные части.

www.audi.ru
Информационный центр Audi: 8 800 200 2333

Audi
Vorsprung durch Technik

Заметил, что после качалки снижается либидо, хотя везде пишут, что выработка тестостерона должна только усиливаться. Почему у меня наоборот?

АЛЕКСЕЙ

МИХАИЛ ЕНИКЕЕВ, Д.М.Н., ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ КЛИНИКИ УРОЛОГИИ ИМ. Р.М. ФРОНШТЕЙНА, ПРОФЕССОР ПЕРВОГО МГМУ ИМ. СЕЧЕНОВА

Проанализируй свой распорядок дня и особенности тренировки. Действительно, физические упражнения сопутствуют повышению уровня тестостерона. Происходит это так: жировая ткань замещается мышечной, синтез эстрогенов (женские половые гормоны) снижается, так как основной их источник — жировая ткань организма. При этом уровень тестостерона увеличивается не столько абсолютно, сколько относительно эстрогенов. Поэтому, во-первых, надо понять, какие изменения происходят с твоей конституцией в результате тренировок (уменьшается ли процентное содержание жира). Во-вторых, устаешь ли ты на работе, в каком душевном и физическом состоянии приходишь в спортзал и, наконец, не являются ли нагрузки для тебя чрезмерными. Все эти факторы могут негативно сказываться на либидо. А в качестве профилактики могу порекомендовать настойку женьшеня, по 20 капель утром и днем. Это прекрасный адаптоген, с ним в любом случае будет легче переносить нагрузки.

Жена повела детей в Пушкинский музей: сыну — три года, дочери — полтора. Не рановато ли им? С какого возраста стоит водить детей в музеи искусств? Когда они начнут понимать, что картины и скульптуры интереснее лестниц и автоматов с газировкой?

VLADIMIR84

НАТАЛЬЯ ГОМБЕРГ, ВЕДУЩИЙ МЕТОДИСТ ЦЕНТРА ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "МУСЕЙОН" ПРИ ГМИИ ИМ. А.С. ПУШКИНА

Не рановато. Это для взрослых главная ценность в музее — выставленные в нем экспонаты. Но чтобы потом полюбить ходить в музей, ребенок должен в принципе привыкнуть к этому месту, — вот пусть и привыкает. И если начинается это с разглядывания лестниц и автоматов с газировкой — ничего страшного, зато таким образом у человека будет формироваться привязанность. Кроме того: это же обычная родительско-детская история — разглядывать картинки в книжках, рассказывать истории по этим картинкам. Рассматривать картины в музее ребенку не менее интересно. До него, конечно, не донести культурологического смысла увиденного, но это потом приложится. Так что вести человека в художественный музей точно можно с того возраста, когда ему интересно разглядывать картинки. Лет с трех-четырех, а с пяти — и подавно.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Я счастливо женат. Но иногда не то чтобы мечтаю, но фантазирую на тему того, как развожусь. И не могу понять, откуда эти мысли.

АРТЕМ Г.

ДЖАРЕД ДЕФАЙФ, ПСИХИАТР ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЭМОРИ (США)

Причиной тому может быть что-то совсем постороннее — напряжение на работе или финансовые трудности. При этом подсознательно ты связываешь свои проблемы с браком и с женой, потому что именно она является живым воплощением той ответственности, которую ты на себя взял (а с этим напрямую связаны и работа, и деньги, и т.д.). Не будет жены, думаешь ты, и не будет ни ответственности, ни проблем. И даже если все это существует где-то в глубине твоей головы, возможным последствием может стать вполне реальный семейный разлад. Представь, что вы взяли и разошлись, а все остальное осталось как было — и рабочие трудности, и денежные проблемы, и что там у тебя еще. От одного расставания ситуация ведь не изменится к лучшему, так? Вот видишь. Дело не в том, что ты хочешь развестись, а в том, что это психологический трюк, позволяющий тебе найти ложный выход из ситуации. Разберись с истинными проблемами — и живи дальше так же счастливо, но уже без своих фантазий.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Вы постоянно пишете про 10 000 шагов в день. Мой фитнес-браслет тоже ругается, если я прохожу меньше. Откуда взялась эта цифра?

РУСЛАН

КЭТРИН ТЬЮДОР-ЛОК, СПЕЦИАЛИСТ ПО КИНЕЗИОЛОГИИ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА АМХЕРСТ В МАССАЧУСЕТСЕ (США)

Это всё японцы. В 1960-х в Японии продавался шагомер, который назывался "Манпо-Кей" (дословно — "измеритель десяти тысяч шагов"). Фактически это было просто красивое название, но число запомнилось, а последующие исследования неоднократно подтверждали в среднем положительное воздействие привычки совершать не менее именно 10 000 шагов в день. Так, во время одного из экспериментов у людей с гипертонией, которые ежедневно проходили пресловутые 10 000 шагов, через 12 недель давление заметно снижалось. Другое дело, что для того, кто в день проходит 3000, 10 000 шагов кажутся немыслимой планкой. Точно так же для привычного "12-тысячника" эта десятка — ничто. Поэтому ты сам можешь высчитать оптимальную для себя цель. В течение трех дней фиксируй, сколько шагов делаешь, вычисли средний результат и прибавь 3000.

GEOX
geox.com
Реклама
#STARTBREATHING
NEBULA™
Geox - Дышит - является торговой маркой Geox Spa
МОСКВА: ТРЦ Европейский, ТЦ Капитолий Вернадский, ТРЦ Золотой Вавилон, ТРЦ Домодедовский, ТРЦ Отрада, ТЦ Выходной (Люберцы).
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: ТЦ Галерея, ТК Невский Центр, ТРЦ Гранд Каньон, ТРЦ Гулливер.
АРХАНГЕЛЬСК, АНГАРСК, ВЛАДИВОСТОК, ИВАНОВО, ИЖЕВСК, ИРКУТСК, КАЛИНИНГРАД, КРАСНОДАР, КРАСНОЯРСК, МУРМАНСК, НИЖНЕВАРТОВСК, НИЖНИЙ НОВГОРОД, НОВОСИБИРСК, ОБНИНСК, ОМСК, ОРЕНБУРГ, ПЕРМЬ, РЯЗАНЬ, САРАТОВ, СЕРПУХОВ, СМОЛЕНСК, СТАВРОПОЛЬ, СУРГУТ, ТЮМЕНЬ, УФА, ХАСАВЮРТ, ЧЕЛЯБИНСК, ЯРОСЛАВЛЬ.
Подробная информация: breathe.geox.com/ru

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

Знакомы два года. Большие планы. Решили посмотреть порно. Дал ей выбрать, что хочет. Она выбрала групповушку с пятью мужчинами и одной девушкой. У меня паника, понял, что ей понравилась идея. Ой-ой. Что делать?! Когда-нибудь фантазия станет реальностью?

ИВАН

Поразительно, какие впечатлительные у нас мужчины. Но ты зря, Ванюша, паникуешь. Я честно опросила самых оголтело-нимфоманистых подруг и себя саму. И вердикт такой: категория порно, которую выбирают женщины, за редким исключением, не имеет ничего общего с их реальными требованиями к реальной сексуальной жизни. В 99 случаях из 100 для нас, девочек, секс с партнером — это одно. А порно — совершенно другое. Это фантазии (которые, да, бывают весьма дикими), а не руководство к действию. Можешь попытаться поиграть с этой фантазией, не наводняя спальню незнакомыми дяденьками. Повязка на глаза и дополнительный инструментарий в виде одного или нескольких вибраторов на уровне ощущений обеспечат ей хоть двойное, хоть пятерное проникновение. На такое ты, надеюсь, можешь пойти?

У меня есть один очень хороший друг, с которым мы давно дружим. Это девушка. И она мне очень нравится. Я хочу признаться, но боюсь запороть нашу дружбу.

ВЛАДИМИР

И правильно боишься. Если девушка ни сном ни духом о том, что ты там весь на совершенно недружеских эмоциях, она может воспринять ситуацию в штыки. Вплоть до того, что это будет для нее типа предательством. Дескать, был друг, товарищ, кореш — а теперь непонятно кто и как с ним дальше общаться. И в такой ситуации (при условии, что нет ответных чувств), женщины обычно отвечают в духе: "Спасибо. Неожиданно. Очень приятно. Созвонимся в четверг". И перестают брать трубку. И вообще, откуда такая бредовая идея? Признание — это не стартовая точка, а определенный этап в отношениях. Романтическо-интимных, а не дружеских. Если слова любви буквально жгут гортань, но при этом ты не готов, чтобы этот человек исчез из твоей жизни, прощупывай почву. Можешь как-нибудь в шутку ляпнуть: "Ты сегодня такая красивая. Не боишься, что я влюблюсь в тебя?" И посмотри на реакцию. Поддержала игру и ударилась в кокетство — добрый знак. Взглянула так, словно перед ней говорящий лабрадор, и съехала с темы со словами "да ну тебя!" — отбой.

Сидел в соцсети, пришло сообщение от подруги: "Привет, как дела?" — "Хорошо". Поболтали о чем-то, и тут она ни с того ни сего скидывает переписку с моей бывшей. Кусок, где та рассказывает, что у нее есть парень. Вопрос: зачем?

ВАЛЕНТИН

"Провокация как второе имя женщины и доступный способ борьбы с серыми буднями" — так бы я озаглавила ответ на твой вопрос, Валентин. Все девушки по натуре — естествоиспытательницы. И испытывать мы, как правило, предпочитаем мужское естество. Потыкать палкой, подергать за усы, пощекотать между ушей — и посмотреть, что будет. Порой не ради какой-то конкретной цели, а чисто из любопытства. Это ж классика жанра! И судя по тому, что ты заморочился настолько, чтобы написать мне, затея девчонок удалась и свои серые будни они чутка разукрасили.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

Женско-мужской разговорник Men's Health состоит из самых странных слов, описывающих мир противоположного пола. Перед тобой — несколько наборов букв, которые на деле оказываются элементами женского гардероба ниже пояса.

▸ КЛОГИ

Летние туфли на толстой подошве из деревяшки, нередко — с массивным пеньком, то есть каблуком. Можешь называть их "сабо" — тоже не ошибешься.

▸ КЮЛОТЫ

Широкие брюки "длиной три четверти", то есть заканчивающиеся где-то под ее коленкой. Выглядят смешно, но считаются модными.

▸ МЮЛИ

Еще одни летние туфли, у которых: а) чаще всего острый нос, б) открытая пятка и нет ремешков через лодыжку, в) каблук, как правило, странной формы.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

БЕЗУПРЕЧНЫЙ СТИЛЬ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ БЕЗУПРЕЧНЫХ ДЕТАЛЕЙ.

Комплекты оригинальных летних колес и аксессуары BMW

www.bmw.ru

С удовольствием за рулем

НОВАЯ СТИЛЬНАЯ ЛЕТНЯЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОРИГИНАЛЬНЫХ КОЛЕС И АКСЕССУАРОВ НА SUMMER.BMW.RU.

Facebook.com/BMWRussia

Служба клиентской поддержки BMW: 8 800 2003 269 (звонок по РФ бесплатный).
Подробности на сайте www.bmw.ru

Реклама 16+

Звонок другу

НОВАЯ РУБРИКА!

С КИРИЛЛОМ ВИШНЕПОЛЬСКИМ

ОТ РЕДАКЦИИ Напился, ругался, сломал деревцо — как пережить позор? Или ты не можешь понять, что творится в той голове, которая лежит на соседней подушке? Да и вообще: задолбали дети, начальник, отсутствие денег, жара, холод, пробки, боли в правом боку, неудачи — надо бы посоветоваться. С кем? Посоветуйся с Кириллом Вишнепольским. Но не как с главредом MH, а как с человеком, у которого уже все было: и дети, и пробки, и боли в боку. Задай вопрос на mhealth.ru/advice/life — ответ не заставит себя ждать.

Как ты относишься к утверждению “Все бабы — дуры”?

ПАША, САМАРА

Представь себе, Паша, ты не первый, кто задает мне такой вопрос. Но я обычно прошу уточнить формулировку. Например: “Бабы (женщины, то есть) — почему они все переходят на другую сторону улицы, лишь только увидят меня?” Или: “В связи с чем Одна из них сейчас не здесь, не со мной?” Или: “Как я должен одеться на первое свидание, чтобы не выглядеть таким толстым?” Впрочем, и на первый вопрос я могу ответить. Нет, не все “бабы дуры” (как и не все мужики — козлы). Они просто совсем другие. Изучи их повадки, посмотри, на что они клюют, чем их можно распугать, и дело пойдет. Это не квантовая физика, ты справишься.

Привет! Я попал в неловкую ситуацию, подскажи, что делать. Есть друг, с его женой я тоже поддерживаю хорошие отношения. И вот на днях я узнал, что эта женщина изменяет моему другу. Должен ли я рассказать ему? Вроде мужская солидарность обязывает...

ККК

Никто не спорит с народной мудростью “Не лезь не в свое дело”, но у многих из нас трудности как раз с границей “свое/чужое”. Хорошо, что хотя бы насчет данного случая сомнений быть не может. Измена в другой семье — это определенно не твоя забота. Может, твой друг уже все знает, и ты только сделаешь ему больнее. Или, например, они с женой договорились о свободном браке. Или, что бывает чаще всего, он не знает и не хотел бы знать. Предположим, его супруга гульнула по дурости, но уже одумалась, и дальше это была бы образцовая семья. А тут ты со своими разоблачениями. Так что молчи и жди своего выхода. Если (когда) друг позвонит среди ночи в горе и недоумении после “того самого” разговора с женой, бери пузырь и выезжай по адресу. Сиди с ним, кивай, хлопай по плечу, пой нужные арии (“все бабы дуры, а мы с тобой еще покажем, на какой горе раки толще”). Вот это точно твое дело.

Отец жены все время обращает мое внимание на других женщин. Вечно сипит мне на ухо в какой-нибудь толпе: “Гляди, какая! А сиськито, ууу... Ты бы такую, ааа?” Что за бред? Он проверяет, верен ли я его дочери?

ИГОРЬ

Ой, расслабься и пожалей старика. Это он проверяет не тебя — он (может, неосознанно) прощупывает, входит ли еще в когорту практикующих мужиков. Обратит ли на него внимание та, которая “ааа”? Знаешь ли ты, что его еще интересуют те, которые “ууу”? Впрочем, правильный ответ на такие запросы все равно: “Сиськи! Да, ууу! Но у вашей дочери — вообще УУУУУ!” Тесть все-таки.

Почему так всегда бывает. Когда я просто общаюсь с девушкой, я ее не слушаю, делаю как я хочу, весь из себя такой “мужик”, а когда я что-то чувствую к девушке, то теряю “мужицкое” начало и превращаюсь в домашнего кота, которому говорят что делать — и он делает. Говорят же, что девушки любят сильных и независимых. Так как же измениться, с чего начать?

КОНСТАНТИН, МОСКВА

Не-не-не, фундаментально в этой схеме ничего менять не надо. Ты просто не знаешь концовки той формулы, которую привел. А звучит она так: “Любая (нормальная) девушка хотела бы заполучить сильного и независимого (в миру) парня, который лично с ней будет котиком”. Конечно, в отношениях следует блюсти свои интересы. И не надо уступать в тех принципиальных позициях, на которых ты будешь настаивать и в ходе Страшного суда. Ну а в бытовых вопросах и каждодневных историях действует золотой закон: “Чем больше ты потеряешь, тем больше обретешь”. В идеальных мирах девушки руководствуются этим же правилом, и вот именно так рождаются крепкие союзы. В идеальных мирах.

ФОТО: THE CW

#SOHORUSSIA

УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ МИРОВЫХ БРЕНДОВ: CLARKS / TOMMY HILFIGER / MARC O'POLO / GANT / NAPAPIJRI / STRELLSON / PORSCHE DESIGN / LIEBESKIND BERLIN / SPERRY TOP-SIDER / PEPE JEANS / DR. MARTENS / EASTPAK / HAPPY SOCKS

МОСКВА / САНКТ-ПЕТЕРБУРГ / АРХАНГЕЛЬСК / ВЛАДИКАВКАЗ / ВЛАДИВОСТОК / ЕКАТЕРИНБУРГ / КАЛИНИНГРАД / МАХАЧКАЛА / ОРЕНБУРГ / ПЕРМЬ / САМАРА / СИМФЕРОПОЛЬ / ТВЕРЬ / ТЮМЕНЬ / ЧЕЛЯБИНСК

ТЦ МЕГА Белая Дача / ТРЦ АФИМОЛЛ Сити / ТРЦ Июнь / МТК ЕвроПарк / ТРК Щука / ТРЦ Золотой Вавилон / ТРЦ XL-3 / ТРЦ РИО / ТРЦ Весна

WWW.SOHOSHOP.RU

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

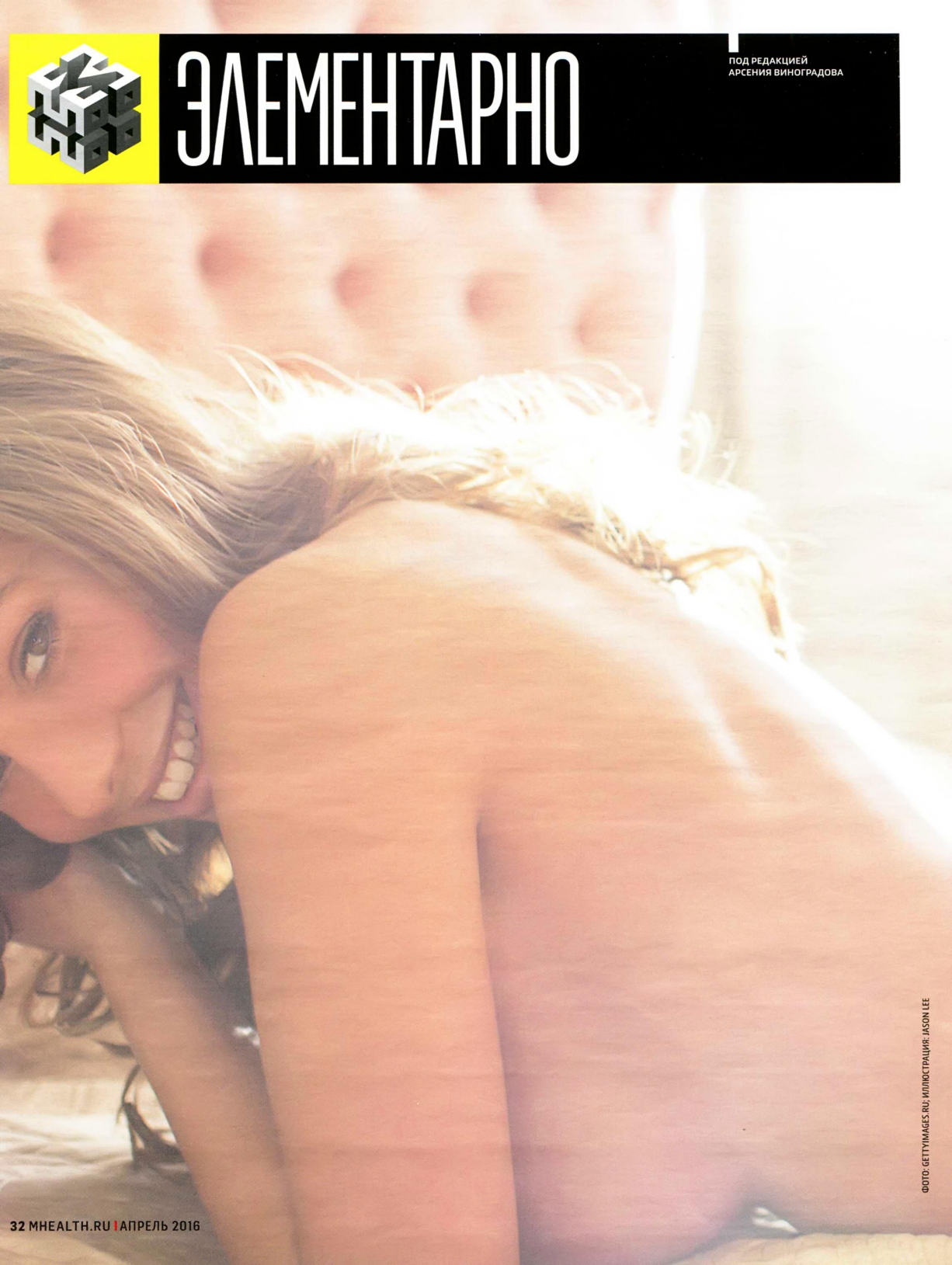
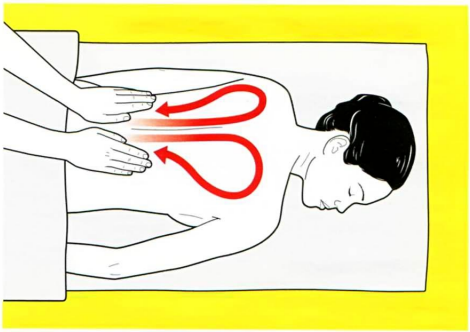


ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JASON LEE

А ЧТО ЕСЛИ...

...девушка просит тебя сделать массаж, а ты-то умеешь гладить женщин только совсем в других обстоятельствах. Ничего, сейчас мы проведем быстрый ликбез — и все останутся довольны.



Движение №1

Запасись маслом или лосьоном для тела и не жалей его. Медленно двигаясь снизу спины вверх к плечам (а потом сверху вниз), описывай ладонями круги в противоположных направлениях. Варьируй радиус окружностей и силу нажима. Время от времени меняй направление движения рук — по часовой, против часовой. Это простой и не очень интенсивный элемент массажа, с него смело можно начинать сеанс.

Движение №2

Упрись подушечками ладоней в нижнюю часть ее спины (см. иллюстрацию), в 1–2 см от позвоночника. Надави посильнее, но не слишком лихо. Сохраняя одинаковую силу нажима, не спеша проскользни руками вдоль ее позвоночника вверх почти до шеи, сделай разворот вокруг лопаток и, двигаясь вниз, вернись в точку отправления. Повтори раз десять. И будь аккуратен — позвоночника ты не должен касаться.

Движение №3

Опять начни с самого низа спины. Подушечками больших пальцев не торопясь помассируй мышцы по бокам позвоночника (но сам позвоночник опять-таки не трогай!). Поочередно левым и правым пальцем просто надави на массируемый участок, потом продвинься на пару сантиметров вверх и повтори то же самое. Таким образом доберись до ее затылка и спустись обратно вниз. Проделай путь туда-обратно дважды или трижды.

Движение №4

Затягивать сеанс дольше, чем на 15 минут, не нужно. За четверть часа она успеет расслабиться, и при этом ты не успеешь травмировать ее мышцы (ты ж все-таки не профессионал, так что опасность есть). В финале сделай так: помести ладони в центре спины, опять же по бокам от позвоночника, слегка надави и подержи так секунд 10. А потом выйди на пару минут из комнаты — пусть она спокойно придет в себя.

Эксперт: Мишель Эббин, профессиональный массажист и специалист по рефлексологии

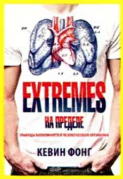
ВНИМАНИЕ, РАБОТАЕТ ЛОЖЬ

Сначала нас учат, что врать — нехорошо, потом мы и сами понимаем, что врать, как правило, глупо. Но бывают и исключения. Например, вовремя озвученная неправда может стать двигателем твоей карьеры.

СИТУАЦИЯ	ТВОЯ ЛОЖЬ	ВЫСШАЯ ПРАВДА
Тебе предложили заманчивый проект, но он большой и сложный, а ты не то чтобы готов.	**"Конечно! Все будет сделано!"**	У тебя — если подумать — наверняка есть все основные навыки для выполнения предложенной работы. Незаметно сглотни и уточни детали: когда дедлайн, кто будет на подхвате и каков ожидаемый результат. Эти вопросы лишь уверят босса в том, что он остановился на правильной кандидатуре.
Контора, в которой ты занимаешь не последнее место, вот-вот вылетит в трубу. Ты не уверен в ее будущем.	**"Ребята, времена непростые, но с вашей помощью мы прорвемся!"**	Лидер должен быть источником оптимизма даже в том случае, когда его собственная уверенность пошатнулась. "Будь тем, кто поддерживает работоспособность и продуктивность всего коллектива, — настаивает Дэн Маккарти, эксперт по менеджменту из Университета Нью-Гэмпшира (США). — Это пойдет на пользу и тебе самому, и всем остальным". Армия без полководца никогда не победит.
Собеседование на новую работу. У тебя спрашивают: "А как ваш прежний начальник? Говорят, он ужасен".	**"Я у него многому научился".**	Накопившийся негатив точно не стоит демонстрировать на собеседовании. Никто не любит людей, злословящих за чьей-то спиной. Сдержанность и умение перенимать полезный опыт даже в не самых простых ситуациях принесут тебе гораздо больше очков, чем рассказы о том, какой дурак твой прежний босс.
Устраиваешься на новую работу, договариваешься о будущей зарплате.	**"Вообще я хочу зарабатывать не менее миллиона в год".**	Можешь назвать любую (очевидно завышенную) сумму. Получишь согласие — круто, нет — ничего страшного. Если откажут — смело спрашивай, сколько они рассчитывали платить. "Подобный разговор без обиняков оставит впечатление, что ты уверенный в себе человек, который знает, чего хочет в этой жизни", — комментирует интернет-маркетолог Джоэл Комм, автор книги Twitter Power 3.0.
Работа перестала приносить тебе удовлетворение и радость.	**"Мне очень нравится то, чем я занимаюсь!"**	Притворись, что ты по-прежнему заинтересован в том, что делаешь (никому не нужны равнодушные работники). И попутно думай над тем, как вернуть прежний энтузиазм. Поинтересуйся у коллег (так, между делом), благодаря чему им не наскучивает рабочая рутина, и постарайся разобраться, чего тебе не хватает. Ну а если это ничего не даст — меняй работу, не бойся.

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



Кевин Фонг
"EXTREMES. НА ПРЕДЕЛЕ"

"Границы возможностей человеческого организма" — таков подзаголовок книги анестезиолога, автора курса по экстремальной психологии, популяризатора науки и сотрудника НАСА Кевина Фонга. Учитывая авторитет Фонга (в 2004-м британский Esquire включил его в сотню самых влиятельных людей мира моложе 40), под обложкой ты найдешь не полуправдивые байки о том, как кто-то где-то выжил, а научный рассказ о современных способах расширить пределы наших биологических возможностей.

Стивен Петранек
"КАК МЫ БУДЕМ ЖИТЬ НА МАРСЕ"

Для Петранека, научного журналиста и технофутуролога, это вопрос решенный: человечество освоит красного соседа, причем не позднее 2030-го. Как первопроходцы будут обеспечивать себя всем необходимым? Что нужно сделать, чтобы Марс стал похожим на родную планету? Как будет устроена марсианская экономика? Даже если Петранек и не знает ответов на все эти вопросы, у тебя все равно сложится обратное впечатление.

P.S. МИНИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ ЗЕМЛИ ДО МАРСА — 54,6 МЛН КМ. ЭТО КАК 1362 РАЗА ВОКРУГ НАШЕГО ЭКВАТОРА

PHOTO: GETTYIMAGES (2)

Реклама

МОСКОВСКИЙ
ЮВЕЛИРНЫЙ
ЗАВОД

ИСТОРИЯ ВАШЕЙ ЛЮБВИ

ТОЛЬКО САМЫЕ ЛУЧШИЕ
БРИЛЛИАНТЫ ДОСТОЙНЫ
СТАТЬ СЕМЕЙНОЙ
ДРАГОЦЕННОСТЬЮ

WWW.MIUZ.RU

Ну, погоди!

Людей можно разделить на две половины. Первые во что бы то ни стало хотят дать сдачи обидевшему их негодяю. Вторые машут рукой и отпускают ситуацию (в надежде, что жизнь сама покарает обидчика). Ты из каких будешь?

48%
Да — если его нельзя остановить иным способом
15%
Нет — если месть может еще больше навредить мне
НУЖНО ЛИ МСТИТЬ ОБИДЧИКУ?
22%
Нет по-любому — нужно быть умнее и добрее
15%
Да по-любому — иначе меня никто не будет уважать

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1413 респондентов

7%

россиян среди главных черт национального характера отмечают терпение и умение прощать. Лидируют в этом рейтинге доброта, отзывчивость, сострадание (30%).
ФОНД "ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ"

Разница между местью и правосудием не в том, что месть жестока, а правосудие гуманно (бывает и наоборот). Правосудие посредством долгих и замысловатых своих процедур возвращает нас в тот мир, где люди не убивают друг друга, а если убивают, то это наказуемо. Собственно, ритуальный смысл правосудия именно в этом — в исправлении вывихнутого сустава бытия. Выбирая же дорогу мести, мы остаемся в мире травмы навсегда: "Да, люди убивают друг друга, и это нормально, и я тоже теперь буду так делать. Я — гражданин Пострадавший, и этим моя социальная роль исчерпывается". Потому-то так страшно, когда нам отказывают в правосудии.
ЕКАТЕРИНА ШУЛЬМАН, ПОЛИТОЛОГ. ВЫДЕРЖКА ИЗ ПОСТА В СЕТИ FACEBOOK

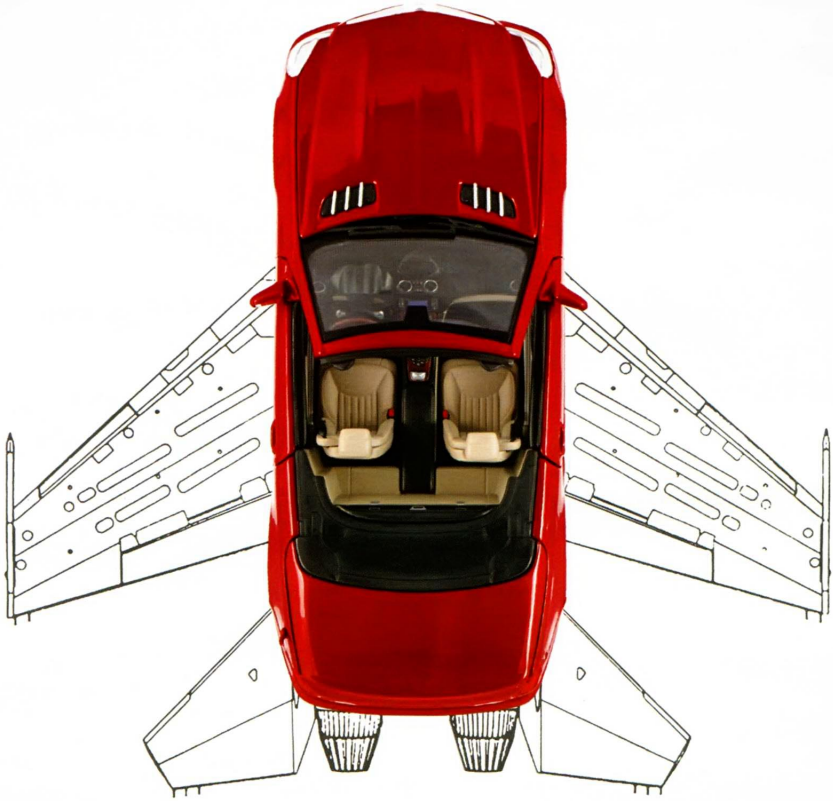
Первое место в списке лучших фильмов всех времен и народов на киносайте IMDb.com с августа 2008 года неизменно занимает "Побег из Шоушенка" — история о хорошо продуманном и реализованном возмездии.

Желание отомстить обидчику — нормальное явление, с которым сталкивался каждый. Не бывает такого, чтобы нас обидели, а мы взяли и простили, вдруг перестав злиться на своего обидчика. Гнев и злость — естественная реакция. Если мы себе не позволим испытать эти эмоции, значит, мы их, как говорят психологи, вытесним (но не избавимся от них). Чтобы искренне простить и перестать себя отравлять ядовитыми эмоциями, надо "проработать" обиду: понять мотивы обидчика, встретиться с ним (если возможно) и получить наконец ответы на свои вопросы от него лично, а не от его проекции в собственной голове.
ОЛЬГА КУЗНЕЦОВА, ПСИХОЛОГ

Меня много провоцировали на тему, чем отличается, к примеру, Башкирия, откуда большинство погибших в том самолете, от Осетии, Осетия — от Центральной России. Имели в виду, конечно же, вывести на разговоры о кровной мести и тому подобных вещах. Я всегда отвечал так: абсолютно ничем не отличается, потому что мы все россияне. Человек, который любит свою семью, своих детей, сделает для них все. Таких, как я, в России много наберется. Если бы я не поехал и до конца не прошел этот путь — я ведь хотел просто говорить с ним, принять извинения, — то после смерти мне не было бы места рядом с моей семьей.
ВИТАЛИЙ КАЛОЕВ, В 2004-М УБИВШИЙ ШВЕЙЦАРСКОГО АВИАДИСПЕТЧЕРА, ПО ВИНЕ КОТОРОГО В АВИАКАТАСТРОФЕ ПОГИБЛА СЕМЬЯ ВИТАЛИЯ, В ИНТЕРВЬЮ "ЛЕНТЕ.РУ"

P.S. БОЛЕЕ ПОДРОБНО О ТОМ, КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ЖЕ ПРИСПИЧИЛО ОТОМСТИТЬ ОБИДЧИКУ, — ЧИТАЙ НА СТР. 100

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ



SK lubricants
www.zicoil.ru

ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ

Наука худеть

Кажется, что научные работники с головой погружены в свои дела и ни о чем больше не думают. И что физика далека от физкультуры. Но Алексей вот доказал, что это просто дурацкий стереотип.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Я работаю в Российском квантовом центре, который находится в Сколково, и атмосфера там больше похожа на бизнес-центр, чем на Академию наук. Вокруг много активных и спортивных людей: отработают 12-часовой день, а потом еще в спортзал спешат. И при этом очень пропагандируют свои привычки — хотят весь наш центр превратить в большую спортивную команду. Вот так меня, толстячка, вдохновила и поглотила эта динамичная среда.

Для начала погуглил тему и нашел тренировку на похудение. Как настоящий ботаник стал строго следовать программе: три раза в неделю ходил на работе в фитнес-зал, выполнял все предложенные упражнения, а когда были силы — добавлял кардио (для сравнения: первая моя пробежка закончилась через 10 секунд — сегодня я легко пробегаю 10 километров).

Много советов давали люди, которые оказывались со мной в зале, — всем им спасибо за поддержку. Большой прогресс случился, когда наткнулся на информацию о белках-жирах-углеводах, об утреннем и вечернем питании. Я, к слову, несколько лет назад вообще перестал есть мясо и рыбу, но это никак не мешало моему организму продолжать копить жир. А секрет в том, чтобы просто контролировать, что и когда ты ешь, — и ничего сложного в этом нет. Плюс — дробить рацион, есть маленькими порциями много раз в течение дня. Мне кажется, 4-5 приемов пищи за день себе может позволить каждый.

Главной проблемой оказалось так называемое "плато" — это когда вес тормозит на какой-то отметке и ну никак не хочет двигаться вниз. Мне спуск с 70 до 65 кг дался труднее всего, но помогли групповые занятия, на которые многие мои коллеги ходили просто за компанию со мной (тут было все: и йога, и пилатес, и total body workout). С их поддержкой и с помощью тренера все получилось.

Итого я посещал зал 11 месяцев. Сейчас занимаюсь дома, предпочитаю круговые тренировки. Когда все это начиналось, у меня — по словам врачей — метаболизм был как у 50-летнего. Сегодня — как у 12-летнего ребенка.

Резюмируя проделанную работу, могу назвать три главные вещи, которые помогли мне попасть на эту страницу: 1) периодизация питания, 2) во время тренировок — много подходов с маленьким весом, 3) йога, пилатес, упражнения на растяжку. Надеюсь, мой опыт кому-нибудь пригодится!

АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: ФИЗИК-ТЕОРЕТИК
ВОЗРАСТ: 22 ГОДА
РОСТ: 163 СМ
ВЕС ДО: 107 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 62 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы MH, выиграть блендер Gorenje B600BG, а также стать лучшим по итогам 2016 года, за что тоже положен большой приз.

P.S. НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙ СУПОМ НА ОБЕД. В НЕМ МАЛО КАЛОРИЙ, НО МНОГО ОБЪЕМА — ТЫ И ЖИВОТ НАБИЛ, И НЕ ПЕРЕЕЛ

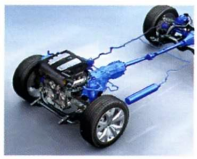
* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Volkswagen Touareg R-Line[1]
НОВЫЙ ВИД СПОРТА

Преимущество до 400 000 ₽[2]

Эксклюзивная отделка интерьера

Пакет отделки экстерьера R-Line



Пневматическая подвеска

Затемнённые задние светодиодные фонари

19-дюймовые легкосплавные диски Salvador[3]

Отличная спортивная форма. Точность движений. Volkswagen Touareg в специальной комплектации R-Line обладает массой достоинств и заслуживает пристального внимания. Динамичный облик, спортивный обвес и многое другое заставляет говорить о нём как о новом виде спорта. Большого спорта, и вы в нём — победитель.

По данным исследования по определению остаточной стоимости аналитического агентства «Автостат».

Volkswagen

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru

[1]Эр-Лайн. [2]Указанное в настоящей рекламе преимущество достигается за счёт предоставления официальными дилерами специальной цены. Срок действия предложения с 01.03.2016 до 30.04.2016. [3]Сальвадор. Реклама

Едать не переедать

Шестеро парней в течение одной недели обжирались — ежедневно поглощали по 6000 ккал. И вот что из этого вышло.

Рядовые физически активные мужики должны потреблять не более 2600–2800 ккал в сутки — таковы рекомендации диетологов. Но это — умозрительная информация из серии "ага, понятно". А что будет с этими рядовыми, если они каждый день будут съедать в два раза больше? Ответ нашелся в научном журнале Science Translational Medicine, где описаны последствия эксперимента над горсткой добровольцев.

1. Они становились тяжелее

В среднем отчаянные подопытные набрали по 3,5 кг, и почти половина этих килограммов была чистым жиром. При этом не забывай: чтобы толстеть, совсем не обязательно обжираться до пузырей изо рта. "Если ты регулярно потребляешь на 10% больше калорий, чем тратишь, медики уже квалифицируют это как переедание", — предупреждает диетолог Мэри Спано.

2. Они взращивали свой диабет

Уже через два дня (!) после начала эксперимента у всех смельчаков появились признаки инсулинорезистентности — предвестника диабета. Их организм не мог использовать инсулин с прежней эффективностью, что в свою очередь приводило к повышению концентрации глюкозы в крови (а не в клетках, где она нужна в качестве источника и запасов энергии).

3. Они разрушались изнутри

Анализ их мочи свидетельствовал об окислительном стрессе, то есть о резком повышении уровня свободных радикалов, которые вызывают воспаления и повреждают клетки. "Это происходит, когда организму приходится перерабатывать чрезмерно большое количество топлива", — объясняет соавтор исследования Салим Мерали.

ПОДЛОЖИ НЕМНОГО СВИНЬИ

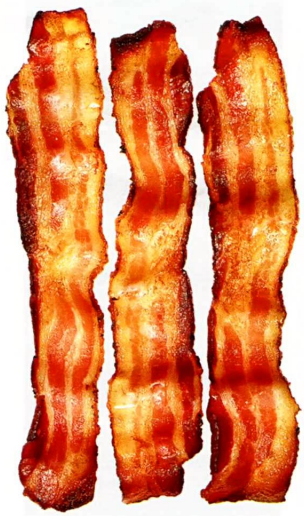
Один-другой кусочек жареного бекона отлично дополняют утренний омлет, не так ли? Главное — равномерно их прожарить. И лучше всего — не на сковородке, а в духовке.

ШАГ 1

Разогрей духовку до 160°С. На противне с рифленой поверхностью ровненько разложи полоски бекона. Рифленая поверхность нужна для того, чтобы жир стекал и бекон получался более хрустящим и менее калорийным.

ШАГ 2

Отправляй противень в духовку и готовь, пока бекон не станет хрустященьким — 10–15 минут. А перед тем как съесть эту вкусняшку, выложи полоски на бумажное полотенце, чтобы стек и впитался оставшийся лишний жир.



ЭКСПЕРТ: НЕЙТАН АНДА, ШЕФ-ПОВАР МЯСНОГО РЕСТОРАНА RED APRON BUTCHERY (США)

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, SAM KAPLAN

P.S. НЕ БОЙСЯ БЕКОНА. ДВЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО НАШЕМУ РЕЦЕПТУ ПОЛОСКИ — ЭТО ВСЕГО 89 ККАЛ И ЦЕЛЫХ 6 Г БЕЛКА

head & shoulders

ВКЛЮЧАЙСЯ В МИССИЮ!

Половина россиян сталкивается с проблемой перхоти хотя бы раз в жизни.[1] Пришло время положить этому конец!

Вместе скажем перхоти гудбай! Включайся в Миссию на сайте everydayme.ru

АНАСТАСИЯ ЗАВОРОТНЮК
КАПИТАН

ПЕТР ЧЕРНЫШЕВ
ПЕРВЫЙ ПОМОЩНИК КАПИТАНА

МИССИЯ ГУДБАЙ, ПЕРХОТЬ![2]

Непревзойденная защита от перхоти[3] с шампунем №1 в мире[4]

1 48% россиян обеспокоены проблемами кожи головы, на основании исследования о привычках и практиках, проведенного компанией Ipsos среди россиян, использовавших шампунь против перхоти в последние 3 месяца или очень обеспокоенных проблемой перхоти, сухости кожи головы и зуда кожи головы, февраль 2015 г.
2 Видимой перхоти при регулярном применении.
3 При регулярном использовании – по сравнению с шампунями против перхоти, не включая лечебные шампуни против перхоти, сильнодействующие препараты и средства, содержащие селен, согласно международным научным исследованиям, проведенным компанией P&G в 2012–2015 гг.
4 Расчет, произведенный компанией P&G, базируется на данных компании Нильсен о розничных продажах за период с июля 2014 г. по июнь 2015 г.

РЕКЛАМА

ПРЯМОЙ В ГОЛОВУ

Инсульт, собака, молодеет: каждому десятому из тех, кто столкнулся с этой бедой, — меньше 45 лет. Главный виновник — повышенное кровяное давление, на которое ты можешь и не обращать внимания. А оно медленно, но верно тебя губит. Буквально вот так.

ЭКСПЕРТ: ДЭНИЕЛ ЛЭКЛЕНД, ПРОФЕССОР НЕЙРОБИОЛОГИИ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЮЖНОЙ КАРОЛИНЫ (США)

1. ДАВЛЕНИЕ ПОВЫШАЕТСЯ
Что будет, если в тонкий шланг дать сильный напор воды? Правильно, под давлением он начнет растягиваться и раздуваться. То же самое происходит и с твоими артериями, когда кровяное давление поднимается выше отметки 140/90.

2. ОБРАЗУЮТСЯ РАЗРЫВЧИКИ
В результате растяжения на внутреннем слое артерий образуются микроскопические разрывы. Организм стремится ликвидировать повреждения, и на месте разрывов появляются "болячки" — кровяные бляшки, предтечи тромбов. Со временем их "достраивают" молекулы "плохого" холестерина, кальция и продукты клеточного распада.

3. СТЕНКИ АРТЕРИЙ ДУБЕЮТ
Иммунная система направляет к месту назревающей катастрофы белые кровяные тельца, но они не могут разрушить бляшку. Вместо этого из них формируются так называемые пенистые клетки, которые лишь провоцируют воспаление. Эластичные артерии в этом месте затвердевают и перестают растягиваться при повышении давления; давление в свою очередь становится еще выше.

4. СЛУЧАЕТСЯ ЗАТОР
Под напором крови фрагмент образовавшейся бляшки отрывается от стенки артерии и вместе с кровотоком уносится в головной мозг, где застревает в одном из узких сосудов, полностью его перекрывая. Кислород перестает попадать в клетки мозга, расположенные дальше по ходу движения крови. Это — ишемический инсульт (бывает еще геморрагический, когда прямо в мозге разрушается кровеносный сосуд, — но в целом у него те же причины).

5. КЛЕТКИ МОЗГА УМИРАЮТ
Без кислорода клетки мозга умирают в течение нескольких минут. В зависимости от того, в каком участке мозга случилась беда и сколько клеток пострадало, последствия могут варьироваться от головокружения, пространственной дезориентации и адской головной боли до паралича, комы и смерти.

P.S. СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА: КРИВАЯ УЛЫБКА, НЕРАЗБОРЧИВАЯ РЕЧЬ, НЕСПОСОБНОСТЬ ДЕРЖАТЬ ВЫТЯНУТЫМИ ОБЕ РУКИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ ИГЕРЕ

СБЕРБАНК
Всегда рядом

VISA

Копите бонусы СПАСИБО и обменивайте их на авиабилеты на портале SPASIBOSBERBANK.TRAVEL*

Расплачивайтесь картой Visa Сбербанка и путешествуйте с бонусами СПАСИБО

900** 8 800 555 55 50 (звонки по России – бесплатно) www.sberbank.ru

* Путешествие. ** Номер 900 доступен для абонентов сотовых операторов «МТС», «Билайн», «Мегафон» на территории России. Тарификация бесплатная при нахождении в домашнем регионе и во внутрисетевом роуминге.

Программа «Спасибо от Сбербанка» (далее – Программа) действует с 12.11.2011 г. и не ограничена сроком действия. Организатор Программы - ПАО Сбербанк (Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 11.08.2015). Реализацию Программы осуществляет АО ЦПЛ, ОГРН 1117746689840. С правилами Программы, порядком и условиями начисления бонусов СПАСИБО, ограничениями по Программе, актуальным перечнем Партнеров Программы, условиями предоставления ими скидок можно ознакомиться на сайте: www.spasibosberbank.ru.
С 15.02.2016 года участники Программы - держатели международных банковских карт Visa Сбербанка и международных банковских карт Сбербанка других платежных систем согласно условиям Программы, за исключением карт Visa Momentum, MasterCard Momentum, Visa Electron и MasterCard Maestro, могут использовать накопленные бонусы СПАСИБО при оформлении авиабилетов Партнеров Программы, при этом минимальная сумма расходной операции должна составлять 1 (один) рубль. Актуальную информацию о Партнерах, реализующих авиабилеты и порядке их приобретения, о доступных маршрутах и направлениях, датах и времени авиаперелетов и возможных ограничениях Партнеров, а также условиях использования бонусов СПАСИБО можно получить на портале Программы – https://spasibosberbank.travel.
Использование (обмен) бонусов СПАСИБО выражается в ВИДЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПАРТНЕРОМ СКИДКИ на авиабилеты путем списания накопленных бонусов СПАСИБО с бонусного счета участника Программы. ПАО Сбербанк и АО ЦПЛ не являются продавцами / агентами продавцов авиабилетов. Изменение условий производится Организатором и партнерами Программы в одностороннем порядке. Не является публичной офертой. Реклама.

спасибо
ОТ СБЕРБАНКА

Многообещающее тело

Четыре факта, которые дадут понять, что хороший вечер с малознакомой девушкой перетечет в незабываемую ночь.

БРОВИ

Посмотри — но не слишком пристально — ей в глаза. Если поймаешь ответный взгляд (глаза в глаза, пусть даже на две-три секунды), да еще и приподнятые брови увидишь — возрадуйся. Девушка флиртует.

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ЗРАЧКИ

Расширенные зрачки (особенно при нормальном освещении) свидетельствуют о возбуждении. Так что когда она посмотрит на тебя, невзначай оцени размер ее... нет, не того, о чем ты уже подумал.

КОРНЕЛЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, США

УШИ

Дело дошло до того, что ты увлеченно шепчешь девушке непристойности? Шепчи в правое ухо. Так твои слова прямиком попадут в ту часть мозга, которая отвечает за поступки.

УНИВЕРСИТЕТ ГАБРИЭЛЕ Д'АННУНЦИО, ИТАЛИЯ

НОГИ

Если обстановка позволяет, невзначай последи за ее ногами. Она двигает ими, когда весело смеется над тем, что ты говоришь? Ты ей уже нравишься. Ноги скрещены и неподвижны? Продолжай действовать!

УНИВЕРСИТЕТ ЭДЖ-ХИЛЛ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

СМЕНИ ПЛАСТИНКУ

Известно, что однообразие может убить отношения. Поэтому не забывай вносить новизну не только в то, что делаешь, но и в то, что говоришь.

Обрати внимание на то, как ты общаешься со своей женщиной. Одни и те же "милые" словечки и прозвища? Одни и те же комплименты? "Со временем все это приедается и начинает звучать совсем бессмысленно, — предупреждает психолог Уоррен Фаррелл, автор книги "Миф о мужской власти". — Перестанешь быть изобретательным — рискуешь потерять ее заинтересованность и даже уважение". Поэтому Фаррелл дает тебе два простых совета.

1 БУДЬ ПРИЯТНЫМ

Дважды в неделю придумывай что-нибудь забавное и неожиданное. Ну, например: "Даже не знаю, что мне нравится больше: ты или то, каким я становлюсь рядом с тобой". Не хватает фантазии? Просто не стесняйся сказать, например, что любишь слушать ее, — когда она рассказывает о том, что сегодня было на работе, и не ждет от тебя никаких приятностей.

2 БУДЬ ОТКРОВЕННЫМ

Дважды в неделю без всяких прикрас делай девушке какой-нибудь прямолинейный комплимент: "У тебя удивительно красивый правый глаз". Ну или "очень трогательный таз".

P.S. ГРАНАТОВЫЙ СОК ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА В ОРГАНИЗМЕ, А СЛЕДОВАТЕЛЬНО — И ЛИБИДО (И ТВОЕ, И ЕЕ)

MOTUL

КОГДА
СТРАСТЬ И ОПЫТ
СОЗДАЮТ ИННОВАЦИИ
В МИРЕ МАСЕЛ

Реклама

ГЕНИАЛЬНОЕ
ПРЕВОСХОДСТВО*

Более 5 000 000 километров по гоночным трассам. Только опыт, знания, страсть и мастерство инженеров Motul способны создать совершенное масло для любых условий эксплуатации.

www.motul.com

* Моторное масло Motul 300V Power Racing 5W30, созданное по технологии ESTER CORE®, значительно превосходит моторное масло Motul 8100 Eco-lite 5W30 по индексу вязкости VI (VI: Viscosity Index – определяется по стандарту ASTM D2270). Подтверждается техническим паспортом на продукцию.

НА НИЗШЕМ УРОВНЕ

Собираешься покупать новые кроссовки к лету? Не торопись. Сначала прочитай эту заметку, а потом уже ступай в магазин.

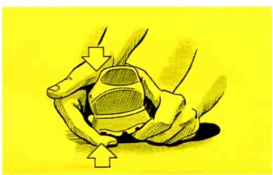
Кроссовки, в которых ты выходишь на пробежку, пинаешь с мужиками мячик или потеешь в спортзале, нужно выбирать не только по параметру "красотища–отстой". В отличие от повседневной обуви, которая должна быть по ноге и радовать глаз, кроссовки выполняют одну важную функцию — защищают твои таз и бедра от ударной нагрузки. Без должной поддержки и защиты мышцы, связки и сухожилия очень быстро перенапрягутся, и в итоге ты а) не покажешь хороший результат, б) повысишь риск получения травмы. Поэтому вот что: увидишь кроссовки мечты — подвергни их небольшому трехступенчатому испытанию. Не прошли проверку? Ищи другие!

ШАГ 1

Проверь задник. Когда ты сжимаешь корму кроссовки (как показано на иллюстрации), она почти не должна поддаваться. Задник — жесткая деталь. Благодаря этой жесткости нога не болтается туда-сюда и связки с сухожилиями не испытывают лишнего напряжения, чреватого травмами.

ШАГ 2

Согни пополам. Кроссовка, которая без сопротивления складывается посередине подошвы, плохо поддерживает свод стопы, — а ведь именно благодаря этой поддержке ягодичные мышцы работают в полную силу. А вот гибкость в носу позволяет пальцам двигаться естественным образом.



ШАГ 3

Сожми подошву. Пристальное внимание обрати на пятку — она должна быть плотной, упругой, особенно по внешнему краю. Упругая подошва не позволяет ступням и лодыжкам перетруждаться, что также спасет тебя от преждевременной усталости и от бестолковых спортивных травм.

ЭКСПЕРТ: ЛОРИ ТОМСЕН, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛФК

ПЕСЕНКА СПЕТА!

В нашей новой музыкальной рубрике мы будем слушать всем известные песни и рассказывать, почему не стоит поступать так, как в них поется. В эфире — старая добрая "Чунга-Чанга".

НЕЗАБВЕННЫЕ СТРОЧКИ

"НАШЕ СЧАСТЬЕ — ПОСТОЯННО ЖУЙ КОКОСЫ, ЕШЬ БАНАНЫ, ЖУЙ КОКОСЫ, ЕШЬ БАНАНЫ, ЧУНГА-ЧАНГА!"

ЧТО ЗДЕСЬ НЕ ТАК?

Анна Камбулова, специалист по диетологии фитнес-центра Janinn, спортивный врач: "Подобный рацион — бананы и кокосы — пример так называемого фрукторианства, когда в пищу идут только ягоды и фрукты, иногда с добавлением орехов и соков. Неделя и месяц на таком рационе не нанесут ощутимого вреда здоровью, но при более длительном сроке начнутся проблемы: дефицит массы тела, железодефицитная анемия и всевозможные последствия недостатка в организме кальция, магния, йода, цинка, витаминов E, D и B_{12}. (От фрукторианства трудно ожидать чего-то хорошего, скорее уж — проблем с кишечником, ведь такая диета подходит далеко не всем.) Однозначно можно сказать, что данный тип питания не подходит людям, ведущим активный образ жизни, связанный со стрессами, большими умственными и физическими нагрузками. Одних только кокосов и бананов для "весело живем, песенку поем" точно не хватит".

P.S. ПО-АНГЛИЙСКИ КРОССОВКИ НАЗЫВАЮТСЯ SNEAKERS, ТО ЕСТЬ "КРАДУНЫ", ПОТОМУ ЧТО ОНИ НЕ ШУМЯТ ПРИ ХОДЬБЕ

ЧТО В ЧЕРНОМ ЯЩИКЕ?

Перед тобой витаминно-органический комплекс Men's Box (Мужская сила). Давай попробуем разобраться, что в нем такого уж мужского и что за силу он способен нам дать.

"ПОЧТИ ВСЕГДА ПРИ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ НАМ НЕ ХВАТАЕТ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ ОРГАНИЗМА И ВИТАМИНОВ. ДЛЯ СЕБЯ Я ВЫБРАЛ ПРОДУКТЫ КОРПОРАЦИИ "СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ", НАТУРАЛЬНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ"

РОМАН ГРИЩЕНКО
соучредитель и атлет клуба CrossFit BERLOGA, победитель и призер российских и международных соревнований

ЭЛЕУТЕРОЗИДЫ

Эти активные вещества экстракта сибирского женьшеня (элеутерококка) — еще одна важная подпитка для твоих батарей. Они усилят двигательную активность, повысят умственную и физическую работоспособность, а также помогут быстрее восстановиться после нагрузок.

ВИТАМИН С

Куда без одного из самых важных витаминов, который помогает уничтожать болезнетворные бактерии и стимулирует процессы регенерации в организме.

ЙОХИМБИН

Мечтаешь всегда оставаться в форме? Вещество из коры йохимбе облегчает процесс сжигания жиров и помогает сохранить желанный рельеф! К тому же йохимбин является природным афродизиаком, применяемым с давних времен.

ЦИНК

Men's Box называют уникальным набором биологически активных добавок, и одна из главных его составляющих — цинк, по праву считающийся источником мужской силы. Именно при его участии синтезируется тестостерон и другие анаболические гормоны. Кроме того, он входит в состав фермента, расщепляющего алкоголь, и способствует укреплению иммунитета. Такая поддержка не помешает каждому из нас!

СЕЛЕН

Суть мужчины — в энергии, которой должно хватать на подвиги на работе, в спортзале, в постели и много где еще. Селен — это не только антиоксидант, но также и катализатор важнейших биохимических реакций, благодаря которым образуется до 80% энергии в организме.

ЭХИНАЦЕЯ

Экстракт этого растения — мощнейшая помощь твоей иммунной системе, которой как раз сейчас, весной, приходится очень непросто. Нехватка витаминов, перемены погоды, ветер и дождь — все эти удары могут надломить любого, и лучше помочь организму их отразить.

ИНУЛИН

Именно то, о чем мечтает твой кишечник. Инулин восстанавливает нормальную микрофлору, что важно не только для пищеварения, но и для иммунитета, ведь до 70% иммунных клеток расположены как раз в слизистой пищеварительного тракта.

ПАНТОГЕМАТОГЕН

Кладезь биологически активных веществ, получаемый из рогов молодого оленя марала в период его максимальной активности в году. Вот уже более двух тысяч лет человечеству известны уникальные свойства пантогематогена: его способность укреплять здоровье и давать человеку бодрость.

СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

НАСТОЯЩАЯ ПРИРОДА НАСТОЯЩАЯ НАУКА ДЛЯ ЛЮДЕЙ
СОЗДАЕМ ЛУЧШЕЕ С 1996 ГОДА

сибирскоездоровье.рф
8-800-755-87-55
call-centre@sibvaleo.com

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СВИДЕТЕЛЬСТВА О РЕГИСТРАЦИИ KZ 16.01.78.003.E.001996.08.14 ОТ 27.08.2014 Г.; KZ 16.01.78.003.E.003300.01.15 ОТ 20.01.2015 Г.; KZ 16.01.78.003.E.002445.10.14 ОТ 28.10.2014 Г.;

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ГИРИ НЕПОДЪЕМНЫЕ

Неподъемные не потому, что очень тяжелые, а потому, что в этом упражнении — которое ты никогда раньше не делал — их не нужно поднимать. Но легче от этого не станет.

Гири — универсальный и дико эффективный снаряд, позволяющий даже новичку хорошенько нагружать едва ли не все группы мышц. Что уж говорить про искушенных парней в хорошей форме, для которых гири — вообще неиссякаемый источник самых разнообразных упражнений, довольно сложных и потому еще более заманчивых. Взять хотя был уголок в упоре с переходом в стойку на руках. Эта комбинация прекрасно развивает трицепсы, предплечья и плечевой пояс в целом, да еще и со стороны смотрится о-го-го как. Но предупреждаем: у тебя уже должны быть крепкие мышцы живота и руки, закаленные бесчисленными отжиманиями на брусьях. Готов? Вперед!

01 СДЕЛАЙ УГОЛОК

Поставь две гири по бокам от себя на ширине плеч, присядь на корточки, крепко ухватись за ручки. Выпрями руки и хорошенько зафиксируй локти в этом положении. Вытяни ноги вперед так, чтобы они были параллельны полу. Задержись в уголке на секунду-другую.

02 СГРУППИРУЙСЯ

Мышцы кора напряжены. Напрягая трицепсы, слегка согни руки в локтях, аккуратно подтяни колени к груди и переместри ступни назад. При этом, чтобы сохранить равновесие, немного подайся вперед.

03 ПРИТОРМОЗИ

Когда спина окажется параллельна полу, постарайся сохранить это положение. Мешать тебе будет "эффект качелей", из-за которого ноги будут стремиться в исходное положение перед тобой. Не поддавайся, напрягай кор и трицепсы, держись.

04 ВЫТЯНИСЬ В СТРУНКУ

Продолжая крепким хватом держаться за гири, вытолкни ноги вверх и прими стойку на руках. (Для начала потренируйся у стенки, чтобы почувствовать баланс и уверенно не падать.) Получилось? Теперь аккуратно опусти ноги, снова сгруппируйся и вернись в исходный уголок. Повтори всю последовательность столько раз, сколько сможешь.

Теперь у тебя будут...

- САМЫЕ БУГРИСТЫЕ ДЕЛЬТЫ НА РАЙОНЕ
- ВЫРАЖЕННЫЕ ТРИЦЕПСЫ
- ПРОРАБОТАННЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА
- УВАЖЕНИЕ ЛЮБОГО КРОССФИТЕРА

P.S. ДАЖЕ ПОЕВ ПРОСТОЙ КАРТОШКИ ЗА 2 ЧАСА ДО ТРЕНИРОВКИ, ТЫ ПОВЫСИШЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ (УНИВЕРСИТЕТ ЛАФБОРО)

22:00
ПОНЕДЕЛЬНИК - ЧЕТВЕРГ
ТНТ
ЗАКОН И ПОРЯДОК. ДОРОГО
комедийный киносериал
ПОЛИЦЕЙСКИЙ
с РУБЛЁВКИ
ПРЕМЬЕРА 21 МАРТА
16+
Реклама. Лицензия ОАО «ТНТ-Телесеть» на осуществление телевизионного вещания Серия В №20665 от 27.04.2012

СЕГОДНЯ ЗАЙМЕМСЯ КЕКСОМ

Даже многим опытным кулинарам десерты кажутся высшей, недостижимой формой кухонного искусства. Им назло — наш рецепт нескучного цитрусового кекса, который можно приготовить в обычной микроволновке.

РОДНАЯ ПЕЧЬ

ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 120 г несладких крекеров с отрубями
- 100 г сливочного масла
- сок и цедра четырех мандаринов
- 1 банка сгущенки
- 1 ст. л. сока лимона
- 1 ч. л. ванильного экстракта

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

1. Помой мандарины и, не очищая, соскобли с них цедру при помощи мелкой терки. Из самих мандаринов выжми в какой-нибудь стакан весь сок до капельки — с помощью соковыжималки или так, своими сильными руками.

2. Крекеры покроши до состояния крупы. Масло растопи и смешай с крекерной крошкой и половиной цедры. Возьми прямоугольную миску для микроволновки, равномерно разложи по ее дну крекерно-масляную смесь.

3. В отдельной посудине смешай сгущенку, лимонный и мандариновый сок, вторую половину цедры и ванильный экстракт, взбей смесь миксером. Выложи массу поверх крекерного "теста".

4. Отправляй всю конструкцию в микроволновку на 10–12 минут на 70% мощности, пока мандариновый крем не загустеет.

5. Готовый кекс остуди и нарежь на квадраты. Должно получиться восемь вполне приличного размера пирожных. (Только будь воздержан: в одной порции — не менее 280 ккал.)

В принципе, с этой конструкцией — псевдопесочное тесто в основе и крем из сгущенки сверху — можно экспериментировать как угодно. Вместо мандаринов возьми апельсины. Добавь в тесто орехи, сухофрукты, семечки или шоколадную крошку. Ту же шоколадную или кокосовую стружку и фруктовый сок ты можешь добавить в крем.

P.S. РИСК ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ СНИЖАЕТСЯ НА 42%, ЕСЛИ ТЫ СЪЕДАЕШЬ 9 ПОРЦИЙ (ГОРСТЕЙ) ОВОЩЕЙ-ФРУКТОВ В ДЕНЬ

ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК...

А ХОЧЕТСЯ ТАК...

НейроДоз

STADA CIS

способствует:

- увеличению продолжительности полового акта в 2,5 раза
- усилению красочности и яркости оргазма

Секс дольше, оргазм ярче!*

до 2,5 раз дольше

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

*По результатам Многоцентрового открытого исследования эффективности и безопасности многокомпонентного комплекса «НейроДоз капсулы» у пациентов с ускоренным семяизвержением", 2013 г.

ИЗГОТОВИТЕЛЬ: ООО «Витамир», 129110, г. Москва, Олимпийский проспект, д. 16, стр. 1. Адрес производства: Владимирская обл., г. Петушки, ул. Освобождения, д. 1а; ООО НПО «ФармВИЛАР», 249096, Калужская область, г. Малоярославец, ул. Коммунистическая, д. 18. МАРКЕТИНГ И ДИСТРИБЬЮЦИЯ: ООО «Нижфарм», Россия, 603950, г. Нижний Новгород, ГСП-459, ул. Салганская, д. 7, тел.: +7 (831) 278-80-88, факс: +7 (831) 430-25-13. Свидетельство о государственной регистрации № RU.77.99.11.003.E.005858.06.14 от 24.06.2014 г. Продукт прошел добровольную сертификацию. Имеются противопоказания. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом. Реклама

12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫМ КАЖДЫЙ ОТЕЦ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬ СВОЮ ДОЧЬ

01 ЦЕНИТЬ СЕБЯ. ОНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ, ЧТО ОНА — САМАЯ КРАСИВАЯ ИЗ ТЕХ, КОГО ТЫ ВСТРЕЧАЛ. ПОСЛЕ ЕЕ МАТЕРИ, КОНЕЧНО.

02 Что и сильный, большой мужчина может попросить прощения у маленькой девочки, если он неправ.

03 Уважать приватность, даже если речь идет о ближайших родственниках: никогда не читать сообщения в чужом телефоне и письма в чужом компьютере. Будущий зять тебе спасибо скажет, но ты заботишься не о нем, а о душевном покое своей дочери.

04 Предохраняться. Малолетние засранцы думают только о сексе, а не о его последствиях, — так пусть у нее всегда будет с собой презерватив.

05 ЧТО ЕСТЬ И ДРУГАЯ ХОРОШАЯ МУЗЫКА, КРОМЕ ЕГОРА КРИДА И ПРОЕКТА "ВРЕМЯ И СТЕКЛО". BEATLES, ROLLING STONES, RHCP, U2 — ДА ВСЕ ЧТО УГОДНО, ПОЗНАКОМЬ НАСЛЕДНИЦУ С ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ ТЕБЕ. НО И ЕГОРА НЕ КРИТИКУЙ, ЕСЛИ ОН НРАВИТСЯ ТВОЕЙ ДОЧЕРИ.

06 Водить машину. Менять масло. И колеса.

07 Тому, что не все мужики — козлы. Тут объяснять бесполезно, тебе самому придется показать пример. Не бухай при ней, не ори на ее мать, держи слово, не будь толстым и вонючим. От этого зависит, как сложится ее личная жизнь.

08 Постоять за себя. Без сомнения бить нападающего по яйцам. Хватать верзилу за мизинец руки и изо всех сил выкручивать — это слабое место ломается даже у самых крепких парней.

09 ЧТО СПОРТ И ФИТНЕС РЕШАЮТ ВСЕ ВОПРОСЫ.

10 ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ С АЛКОГОЛЕМ.

11 Смотреть футбол (ну или тот спорт, который любишь ты). Лучше — прям на трибуне стадиона. Пусть увидит, как это важно для тебя и для всех других мужчин. Ну и спортивные термины пусть выучит, в будущем пригодится.

12 Какой-нибудь одной мужской фишечке: свистеть с пальцами, чеканить мячик, красиво нырять, играть в дурака. Она потом всю жизнь будет говорить: "А это меня папа научил".

P.S. 70% РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ДЕТЯМ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ РОДИТЕЛЕЙ И ИСКАТЬ СВОЙ ПУТЬ (ВЦИОМ)

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей – прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе, микроэлементы, необходимые для восстановления организма. Система оптимального питания OptiMen была разработала специально для мужчин, готовых взять от жизни всё, и даже больше. Она содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, вы обеспечите прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА - WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.SLB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ - WWW.REMSPORT.RU, WWW.FITNESSBAR.RU, WWW.BRUTALSHOP.RU
САМАРА - WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК - WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ - WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ - WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК - WWW.SIBATLET.RU, WWW.KULTLAB.RU
КРАСНОДАР - WWW.RUS-SPORT.NET, WWW.NOVOSPORT.RU
УФА - WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК - WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК - WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО - WWW.PROTEINOV.RU
ПЕРМЬ - WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК - VK.COM/SPORTSHOP55
РОСТОВ-НА-ДОНУ - WWW.SPARTAPRO.RU
НИЖНЕВАРТОВСК - WWW.IRONARGUMENT.RU
СУРГУТ - WWW.ACHILLES86.RU
ЮЖНО-САХАЛИНСК - WWW.PITANIE-DLYA-SPORTA.RU
КУРСК - WWW.FITNESS-KURSK.RU
ЯРОСЛАВЛЬ - WWW.WEIDERSPORT.RU
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД - WWW.E-LIFE.SU
НИЖНИЙ НОВГОРОД - WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА - WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ - WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ - WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ - WWW.ATLETMARKET.RU

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

16+

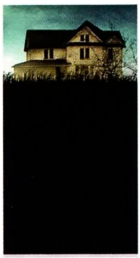
ПОСМОТРЕТЬ

С 7 АПРЕЛЯ*

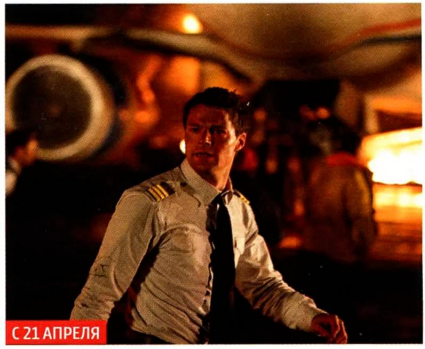
"Хардкор"

Классический сюжет: безымянный герой просыпается в секретной лаборатории. Тело модифицировано, память стерта, жена похищена. И вот, с новообретенными способностями, он отправляется ее спасать. Но случай картины "Хардкор" особенный: весь происходящий на экране безудержный экшн демонстрируется от первого лица.

"Кловерфилд, 10"



После аварии девушка просыпается в бункере, а незнакомый мужик утверждает, что мир непригоден для жизни вследствие химической атаки. Но девушка решает выяснить, так ли это на самом деле. "Кловерфилд, 10" — кровный родственник "Кловерфилда", вышедшего восемь лет назад (в российском прокате назывался "Монстро").



С 21 АПРЕЛЯ

"Экипаж"

Молодой и дерзкий военный летчик лишается звания (дисциплина подвела) и чудом устраивается в гражданскую авиацию. Там он работает под начальством строгого, но справедливого командира и получает возможность проявить себя во время землетрясения. Римейк одноименной картины Александра Митты (1979) с Козловским и Машковым в ролях.

ПОСЕТИТЬ

ДО 30 АПРЕЛЯ

Фрида Кало

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, МУЗЕЙ ФАБЕРЖЕ

Неизвестно, чему мексиканская художница Фрида Кало обязана своей популярностью, — то ли нездоровому интересу людей к ее непростой судьбе, то ли действительно картинам, которые завораживают зрителя полудетской мифичностью. Скорее всего, тут смешалось одно с другим, да потом еще и фильм с Сальмой Хайек (2002) на экраны вышел, и вот результат: на питерскую выставку стоят очереди. Экспозиция небольшая — три с половиной десятка работ, но и это событие, ведь большая часть картин Фриды не выезжает за пределы Мексики. В общем, отличный способ прийти и лично для себя решить, что это вообще такое: очередной миф поп-культуры или действительно большое искусство.

ДО 17 МАЯ

Себастио Сальгадо. "Генезис"

МОСКВА, УСАДЬБА МУРАВЬЕВЫХ-АПОСТОЛОВ

Восемь лет работы, три десятка путешествий, сто стран за спиной, три миллиона зрителей, уже увидевших "Генезис", — одних этих цифр достаточно, чтобы обратить внимание на приехавшую в Москву экспозицию одного из главных фотографов-документалистов современности. В 2004-м он отправился в путешествие по миру, чтобы зафиксировать на черно-белых кадрах уголки планеты, которых не коснулась рука и нога современной цивилизации. В итоге получилась подборка из 245 фотографий, сумасшедшую красоту которых бессмысленно передавать словами. Хочешь — просто любуйся, хочешь — задумывайся о том, как сохранить Землю для детей и внуков.

ПОСЛУШАТЬ

2 АПРЕЛЯ

Майкл Джира

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, THE PLACE

Основное место работы американского экспериментатора Майкла Джиры, коллектив Swans, фактически пережил второе рождение и вызвал всплеск интереса у молодых поклонников. Однако сольную деятельность Джира не бросил и на индивидуальных выступлениях точно так же шаманит и выбивает у слушателей почву из-под ног.

16 АПРЕЛЯ

A Place to Bury Strangers

МОСКВА, "16 ТОНН"

Трио из Нью-Йорка исполняет оглушительный (в прямом смысле) шугейз пополам со спейс-роком и славится живыми выступлениями больше, чем студийной работой. Образовавшись в 2008 году, APTBS практически мгновенно удостоились звания "самой громкой группы штата Нью-Йорк", а также съездили в турне с Nine Inch Nails.

17 АПРЕЛЯ

Oxxxymiron

МОСКВА, STADIUM LIVE

Апрельские выступления рэпера Оксимирона проходят под вывеской Oxxxymiron Takeover и действительно напоминают захват территорий. Выпустивший один из самых громких релизов прошлого года "Горгород", Мирон Федоров метит на самые крупные клубные площадки, которые только имеются в стране. Места хватит всем.

ПОИГРАТЬ

QUANTUM BREAK

ПЛАТФОРМЫ: XBOX ONE, PC

Высокобюджетный экшн-шутер от третьего лица был анонсирован одновременно с запуском консоли Xbox One в 2013 году, однако добирается до игроков только сейчас. В Quantum Break геймерам придется не только переключаться между стрельбой и попытками укрыться, но и применять манипуляции со временем. Игру разработала компания Remedy, ответственная за серии Max Payne и Alan Wake, а параллельно с выпуском игры идет работа над телесериалом, глубже раскрывающим сюжет проекта. На прилавках с 5 апреля.

UNCHARTED 4: A THIEF'S END

ПЛАТФОРМА: PS4

Четвертая, заключительная серия похождений Натана Дрейка должна была выйти еще в декабре, однако вот задержалась (в ходе работы над проектом сменились многие ключевые разработчики). Тем не менее все, что связано с Uncharted 4, выглядит исключительно многообещающе: летом прошлого года игру показали на выставке E3 в Лос-Анджелесе, и там она была признана лучшей консольной игрой, лучшей адвенчурой, а также удостоилась специального приза за графику. В продаже с 27 апреля.

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

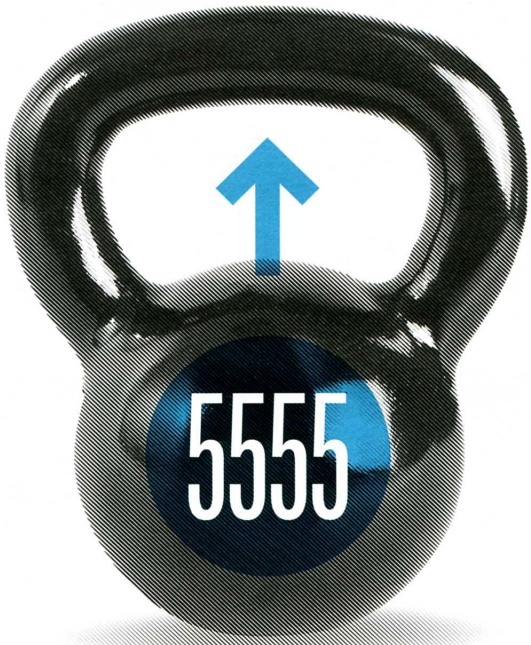
P.S. БЕГОВОЙ СЕЗОН МОЖЕШЬ ОТКРЫТЬ В МОСКВЕ 10 АПРЕЛЯ "ПЕРВЫМ ЗАБЕГОМ" НА 5 КМ В ЛУЖНИКАХ. СТАРТ В 11:00

Импульс 1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

35

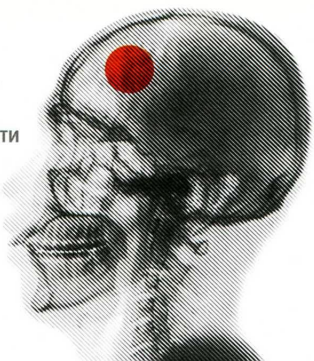
ПРОЦЕНТОВ — ПРИМЕРНО СТОЛЬКО СОДЕРЖАЩИХСЯ В ОБЫЧНОМ БЕКОНЕ ЖИРОВ — НАСЫЩЕННЫЕ, ТО ЕСТЬ НЕ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ. ПОЭТОМУ ЧЕМ БОЛЬШЕ ЖИРА ВЫТОПИТСЯ ПРИ ЖАРКЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ИДЕАЛЬНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВИТЬ БЕКОН ИЩИ НА СТР. 40



РАЗ ЗА 12 ЧАСОВ ТОЛКНУЛ 24-КИЛОГРАММОВУЮ ГИРЮ РОССИЙСКИЙ МАСТЕР ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ СЕРГЕЙ РАЧИНСКИЙ (РЕКОРД ЗАФИКСИРОВАН В КНИГЕ ГИННЕССА). ПОПОЛНИТЬ СВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ АРСЕНАЛ НОВЫМ УПРАЖНЕНИЕМ С ГИРЯМИ ТЫ МОЖЕШЬ НА СТР. 48

Апоплексия

УСТАРЕВШЕЕ НАЗВАНИЕ ИНСУЛЬТА. ПЕРЕВОДИТСЯ С ГРЕЧЕСКОГО БУКВАЛЬНО КАК “ПОРАЖАТЬ УДАРОМ”. КАК ПОВЫШЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ СО ВРЕМЕНЕМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНСУЛЬТУ, ДОХОДЧИВО ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 42



1853

В ЭТОМ ГОДУ АМЕРИКАНЕЦ ГЕЙЛ БОРДЕН ПРИДУМАЛ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО В ТОМ ВИДЕ, В КАКОМ МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ ЕГО И СЕЙЧАС. КАК ИЗ СГУЩЕНКИ ПРИГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ ЦИТРУСОВЫЕ КЕКСЫ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 50

60%

РАБОТАЮЩИХ РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО ГОВОРИТЬ НЕПРАВДУ НА РАБОТЕ — НЕДОПУСТИМО (ОПРОС “ФОМ”, 2014). ПОЧЕМУ ВРАТЬ НА РАБОТЕ ВСЕ-ТАКИ ИНОГДА ПОЛЕЗНО, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 34

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
РОДИОН КИТАЕВ

ГОД БЕЗ МЯСА

Редактор Mhealth.ru Глеб Короленко о том, как он был пескетарианцем, и почему из этого ничего не вышло.

Недавно я купил экран для сковороды. Это такая металлическая сетка, натянутая на круглую рамку. Ей накрывают сковороду, чтобы капли жира не летали по всей кухне, когда жаришь мясо на сильном огне. А еще я собираюсь купить набор стейковых ножей, хотя за них и придется отдать целое состояние. Я очень люблю мясо.

Правда, три года назад я на время стал вегетарианцем. Тогда я и представить не мог, что я буду тратить столько времени и денег на мертвых животных. Достаточно было нарезать томаты, и ужин готов. А теперь я озабочен ножами для стейка. Вот как это произошло.

Я не был одним из тех вегетарианцев, которые часами способны жонглировать научными терминами; не могу процитировать что-нибудь из “Китайского иссле-

дования" Колина и Томаса Кэмпбеллов; не способен определить, ело ли животное мясо, по длине его кишечника. В моем случае переход на "зеленую" сторону произошел за полминуты, без книжек и онлайн-форумов. Мне было 25, и все, что я видел, становилось основой для жизненной философии. Я встретил на YouTube ролик, снятый на скотобойне. В этом сюжете коров убивали с помощью пневматического устройства, которое выбрасывает стальной проникающий стержень примерно на 10 см. Устройство приставляют ко лбу животного и простреливают им черепную коробку, повреждая при этом мозг. После корову подвешивают за задние ноги и вскрывают ей артерии, чтобы слить кровь. Вот что я увидел на YouTube в тот день, и это превратило меня в вегетарианца.

Я осознавал, что убивать животных — это часть нашей жизни, и так делают во всем мире. Но я больше не хотел в этом участвовать. Мясоедение стало для меня примерно таким же ужасом, как менять подгузники детям: молодого парня даже мысли об этом процессе способны парализовать. Чтобы не быть причастным к смертям тех, кого можно погладить, я составил рацион из фруктов, овощей и орехов и рыбы. Да, рыбы — ее было не жалко. Я освоил удочку с детства и способен вытащить из щуки блесну вместе с кишками. Да что говорить: даже если вообще откажешься от поедания любых существ, обладающих нервной системой, все равно будешь портить им жизнь. Достаточно завести машину или вынести мусор, и все — ты уже виноват перед природой. Короче, рыбу я оставил.

ПАРУ МЕСЯЦЕВ Я БЫЛ СЧАСТЛИВ, сидя на своих бобах. Знакомый йог рассказал, что один только миндаль может держать меня в тонусе целый день — великолепно, давайте сюда миндаль! Когда голод был велик, я жарил грибы и картошку на оливковом масле. Между основными приемами пищи я закидывал "в топку" пару бананов. Рыба появлялась на моем столе редко: первые попытки оградить свой стол от всего живого были радикальными (к тому же рыбу еще надо уметь готовить. Как оказалось, это довольно требовательный к повару продукт).

Если ты — давний читатель журнала Men's Health, ты наверняка уже машешь мне рукой — мол, что за ерунду ты пишешь. Погоди, смотри, что было дальше.

Проблемы начались, когда я понял, что друзья считают меня дураком. Мне не хотелось рассказывать, почему я стал вегетарианцем, и промывать всем вокруг мозги, но меня вынуждали. Им было интересно. Но как только я начинал живописать кошмары скотобойни, друзья превращали беседу в юмористический скетч: "Ты не ешь мясо, но носишь кожаную куртку? А когда ты режешь салат, ты не прислушиваешься? Он издает едва уловимый писк". В какой-то момент я понял, что готов убить очередного любопытного омнивора и съесть его самого.

И еще, вопреки уверениям веганов, сил становилось все меньше. Мне стало не хватать двух (!) тарелок баклажанов, тушенных с грибами в масле. Я ел все больше — набивал живот, но насыщения не чувствовал. И я стал... набирать вес. Мне было лень выходить из дома на турник; энергии хватало, только чтобы принести из магазина мешки овощей (которые я съедал за два дня). Я стал мерзнуть: поздней осенью температура за бортом была около нуля, но

"НА ПЕРВУЮ ПАСТУ С БЕКОНОМ Я НАБРОСИЛСЯ ТАК, БУДТО МЕНЯ УКУСИЛА КОБРА, А НА ТАРЕЛКЕ — ПРОТИВОЯДИЕ"

я чувствовал себя участником арктической экспедиции. Свитера и пуховика мне не хватало, поэтому я носил с собой термос с горячим чаем. Финальным аккордом моего вегетарианства стал вечер с девушкой, когда я понял, что не могу сделать ничего конструктивного в постели.

Я на каком-то животном уровне понял, что в этом мире кто-то умирает, чтобы кто-то другой рождался. На первую пасту с беконом я набросился так, будто меня укусила кобра, а на тарелке — противоядие. Кусок мяса и бокал саперави стали для меня объектом поклонения. Я вернулся к спорту и сбросил четыре килограмма: организм заработал по прежней, налаженной годами схеме. И я опять научился улыбаться и радоваться мелочам. Да, я все еще не мог (и не могу) смотреть на то, как убивают коров. Но с тех пор как я опять ем мясо, мне, по крайней мере, не хочется убивать людей.

ДРУЗЬЯ ВСПОМИНАЮТ О МОЕМ опыте с юмором, но для меня это был серьезный эксперимент. Это была борьба разума с инстинктами, в которой разум проиграл. С окончания моего эксперимента минуло два года. Я пришел работать в Men's Health, и тут мне объяснили, что я все делал неправильно. Что рацион должен быть на 30% белковым (и неважно, из какой еды ты этот протеин извлечешь), а без этого — прощай, секс и спорт. Что орехи — довольно жирная пища. Что недостаток микроэлементов, которые омниворы получают из мяса, я должен был компенсировать другими хитрыми путями. И даже то, что я не был вегетарианцем — скорее, пескетарианцем (тот, кто отказался от мяса, но не от рыбы и морепродуктов). Выходит, мне не то чтобы не хватило решимости или силы воли — мне, скорее, не хватило ума. Надо было почитать книжки, посоветоваться с экспертами, составить сбалансированный рацион... Не зная броду, не суйся в воду — вот это все. Звучит скучно, как папины нотации в детстве, но так оно и есть.

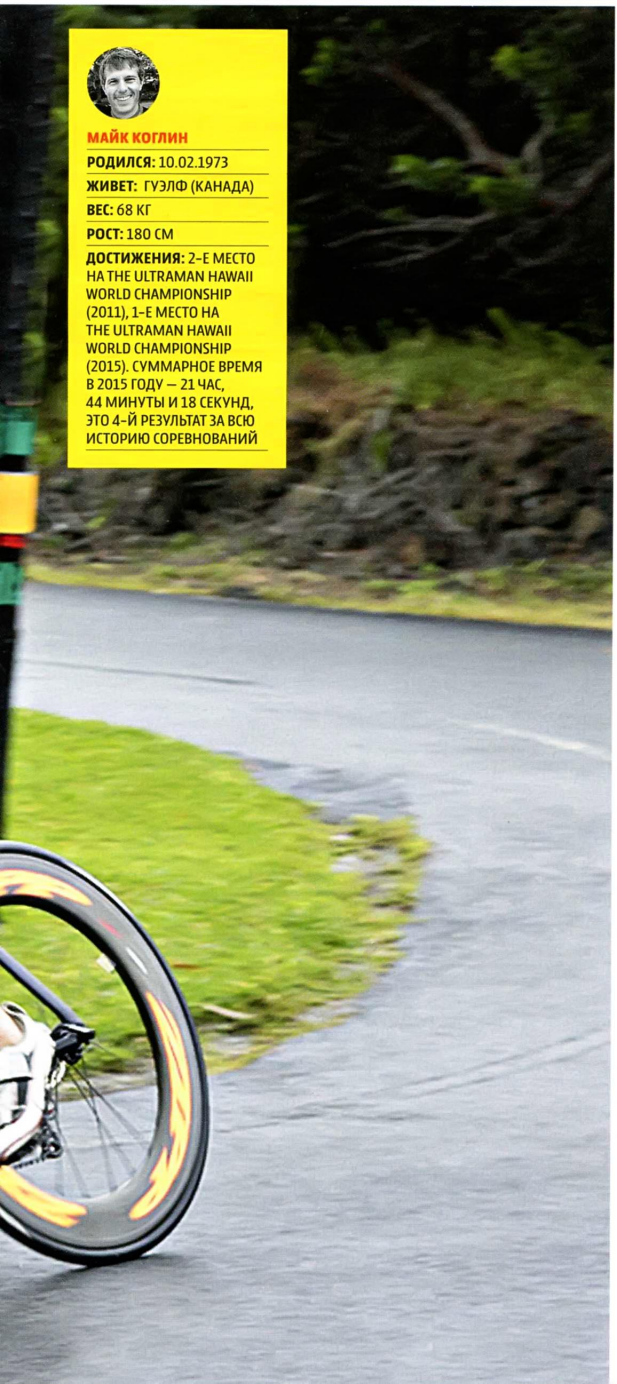
Что ж, сделаю зарубку на будущее. А в этом месяце я, пожалуй, подкоплю денег на стейковые ножи и попробую поджарить баранину на углях. И да, менять подгузники, наверное, когда-нибудь все-таки придется. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СПОРТ

НЕ ЗНАЕТ ИЗНОСУ

Больше десяти лет назад канадец Майк Коглин задумал пройти знаменитую гонку на выживание — трехдневную The Ultraman Hawaii World Championship. А в прошлом году он перевыполнил свою мечту — стал чемпионом The Ultraman Hawaii. Майк расскажет тебе, каково это — участвовать в самом тяжелом триатлоне на свете.



МАЙК КОГЛИН

РОДИЛСЯ: 10.02.1973

ЖИВЕТ: ГУЭЛФ (КАНАДА)

ВЕС: 68 КГ

РОСТ: 180 СМ

ДОСТИЖЕНИЯ: 2-Е МЕСТО НА THE ULTRAMAN HAWAII WORLD CHAMPIONSHIP (2011), 1-Е МЕСТО НА THE ULTRAMAN HAWAII WORLD CHAMPIONSHIP (2015). СУММАРНОЕ ВРЕМЯ В 2015 ГОДУ — 21 ЧАС, 44 МИНУТЫ И 18 СЕКУНД, ЭТО 4-Й РЕЗУЛЬТАТ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Как все начинается

"В юности я занимался спортом, но без фанатизма, ничего серьезного. Играл, например, с друзьями в хоккей — ну все же я вырос в Канаде! Звезд, признаюсь, с неба не хватал. Мне уже исполнилось 35, когда я своими глазами увидел гавайский чемпионат, Ultraman. В соревнованиях тогда участвовал мой друг Майкл Ханрек, а я был в группе поддержки. Все происходящее меня заворожило: сочетание потрясающей гавайской природы и невероятно сложного вызова, который бросил себе Майкл. Тогда я и решил — тоже обязательно пройду этот маршрут".

О команде

"На дистанцию каждый спортсмен может взять с собой для поддержки от двух до шести человек. Они, чередуясь, едут рядом на микроавтобусе, пока ты крутишь педали или бежишь, плывут поблизости на каяке во время заплыва. Команда очень влияет на результат. Эти люди дают тебе еду и питье, обливают водой, когда необходимо охладиться, сообщают результаты других спортсменов, кричат ободряющие слова, если твои силы на исходе".

Про деньги

"Ultraman — недешевое удовольствие. Все участники — люди или обеспеченные, или находят себе спонсоров. К примеру, чтобы состязаться на Гавайях, нужно потратить около 20 000 долларов. Сюда входит взнос за участие (1700 долларов) и все организационные издержки: билеты для членов команды, оплата жилья и так далее. Это не считая, конечно, всех трат на тренировки во время подготовительного периода".

ЧТО ЕМУ ПРИШЛОСЬ ВЫНЕСТИ

The Ultraman Hawaii World Championship — самое изнуряющее соревнование по триатлону в мире. Испытание проходит с 1983 года на Большом острове Гавайи. За три дня участники должны преодолеть 515 километров.

- В первый день ты плывешь 10 км в океане и едешь по пересеченной местности на велосипеде 145 км.
- На следующее утро снова в седло, крутишь педали еще 276 км.
- Ну а третий — последний — день целиком посвящен бегу (84 км).

Маршрут каждого дня ты должен пройти не дольше, чем за 12 часов (иначе дисквалификация). Каждый год организаторы сами отбирают 40 участников со всего мира — из тех, кто за последние 18 месяцев добрался до финиша в менее сложных региональных триатлонах системы Ultraman (важный момент — при этом не обязательно занять там 1-е место). Ultraman-триатлоны, например, устраивают в США, Канаде и Австралии — все то же, что и на Гавайях, только маршруты проходят по более комфортной местности. Уже просто преодолеть дистанцию любого из Ultraman считается большой победой (в среднем шесть человек из каждых 40, вышедших на старт, вообще не добираются до финиша).

О тренировках

"К своему чемпионству я шел больше десяти лет лет. Участвовал, наверное, в сотне триатлонов — как у себя в Канаде, так и в других странах, но моим первым серьезным испытанием был Ironman в начале 2000-х годов. Занимался я круглый год, а за три месяца до Ultraman увеличивал нагрузки до предела. Вот как выглядело тогда мое обычное расписание на день: плавание — 4400 метров, велосипед — 2 часа 20 минут и ОФП около 20 минут. На спорт уходило где-то минимум три часа ежедневно".

Мысли на бегу

"Когда бегу или кручу педали, ни о чем особенно не размышляю. Просто стараюсь продумывать дистанцию на пару шагов вперед — сейчас заберусь на этот пригорок, потом вниз. Ага, кажется, ветер стал сильнее. Вот такого рода мысли крутятся в голове. А вообще во время Ultraman я всегда старался любоваться окрестностями — на Гавайях, как я уже говорил, очень красиво".

Вопросы питания

"В течение всех трех дней гонки я потреблял питательные гели, жевал протеиновые батончики, глотал солевые таблетки (при больших нагрузках организм теряет много хлорида натрия). А вечером после этапа выпивал несколько протеиновых коктейлей, вливал в себя воду, ел бананы и отварной куриный рулет".

О сложностях

"Во время гонки тело раскаляется, и (чтобы не схватить тепловой удар) тебе нужно его постоянно охлаждать. Например, когда я ехал на велосипеде, то поливал голову холодной водой, а когда бежал, то постоянно подкладывал под кепку лед и держал пакеты с охлаждающим гелем в руках. Есть такой нюанс: когда бежишь, обливаться нельзя, намокнут ноги, обувь станет натирать, могут появиться волдыри. И тогда, считай, конец гонке".

Про семью

"Многие спрашивают: а как же семья, остается ли на нее время, если столько времени посвящать спорту? Нужен, конечно, баланс, нельзя думать только о триатлоне. Но готовясь к соревнованиям, ты учишься тщательно планировать свое время на годы вперед. В итоге только больше в жизни успеваешь".

Про здоровье

"Не сказал бы, что подобные испытания вредны. Ты же встаешь на стартовую черту не с бухты-барахты, а долго и тщательно готовишься. Организм постепенно открывает новые возможности, учится работать в новом режиме. Кроме того, столь сложные тренировки подразумевают тщательный медицинский контроль. Я, например, чувствую себя великолепно. Как показывает практика, пройти Ultraman можно и в немолодом возрасте. Например, триатлонисту Ричарду Кларку было 60, когда он установил рекорд в своей возрастной категории (60–69 лет). Его результат — 27 часов, 23 минуты и 3 секунды".

А зачем все это?

"Мужчине нужен вызов, именно поэтому меня всегда притягивал Ultraman, это сложнейшее испытание. Сначала ты шагаешь на одну ступеньку (на которую и не помышлял никогда взобраться), потом ступаешь еще выше. Каждый раз ты доказываешь себе, что можешь больше — вот это и есть жизнь". ■

ТРЕНИРУЙСЯ С МАЙКОМ

У Майка есть своя компания Discomfortzone, она готовит будущих триатлонистов и расположилась в Канаде (discomfortzone.com). Кроме того, Коглин — консультант московской Angryboys (angryboys.pro), где тоже от а до я готовят к суровым испытаниям (компанию основали российские ученики Майка — участники Ultraman и Ironman).

ФОТО: MATTHEW D'AVELLA, BRAD WOLFE / ULTRAMANLIVE.COM

2016 FORMULA 1
RUSSIAN
GRAND PRIX
SOCHI
29-30 APRIL 01 MAY

Formula 1®

FORMULA 1®
СОЧИ
ПЕРВОМАЙ

ТВОЯ ГОНКА СТАРТУЕТ В МАЕ!

Свободные заезды, квалификация,
гонка FORMULA 1 ГРАН-ПРИ РОССИИ 2016
Прогулка по пит-лейну
Автограф-сессии пилотов
Легендарная F1® Village
Развлекательная программа
Грандиозные концерты на центральной площади

SOCHI
AUTODROM

ВЫБЕРИ СВОЙ БИЛЕТ

Ложи Сочи Автодром	от 49 000 р.
Главная трибуна	от 18 800 р.
Билет для МГН*	от 1 900 р.
Трибуна Т1	от 12 280 р.
Детский билет	от 6 140 р.
Трибуна Т2	от 13 000 р.
Трибуна Т3 Даниила Квята	от 9 520 р.
Трибуна Т4	от 8 300 р.
Зона свободного размещения	5 000 р.

** Маломобильная группа населения*

SOCHIAUTODROM.RU
8-800-234-13-24

0+

Товарные знаки F1 FORMULA 1 (логотип), F1, FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, ГРАН-ПРИ РОССИИ, RUSSIAN GRAND PRIX и относящиеся к ним знаки являются зарегистрированными товарными знаками Формула Уан Лайсенсинг БВ, компании, входящей в группу Формула Уан. Все права защищены.

ТЕКСТ:
САРА ТАУНСЕНД

АТАКА С ВОЗДУХА

Ты выходишь на улицу — и тут тебе становится трудно дышать, чихаешь, хлюпаешь носом. И все это — вместо того чтобы наслаждаться солнечными днями! Мы знаем твоего врага — это поллиноз, сезонное аллергическое заболевание, которое вызывает пыльца растений. Вот наш план сражения с недугом.

ЭКСПЕРТ МН

АННА ТЯТЬКИНА
АЛЛЕРГОЛОГ-ИММУНОЛОГ ДГКБ №13 ИМ. Н. ФИЛАТОВА

1

Помни о разведке

Каждый год природа зло шутит с нами: именно в то время, когда стоят прекрасные деньки и ты должен беззаботно наслаждаться солнцем на свежем воздухе, в этом самом воздухе витают тучи растительной пыльцы, которая у многих вызывает насморк, зуд, покраснения кожи. Скачай на свой смартфон приложение "Пыльца.Club" (доступно для iOS и Android) или аналогичные ему — так ты сможешь следить за текущей концентрацией аллергенов в воздухе. В "Пыльца.Club" подробные данные пока есть только по Москве, но разработчики обещают вскоре добавить и другие регионы.

2

Приготовь оружие

Пыльца заставляет твой организм вырабатывать антитела, которые, в свою очередь, высвобождают нейромедиатор гистамин — он-то и вызывает весь букет неприятных симптомов. Подготовь спрей для носа флутиказон, а для снятия кожных воспалений используй этот же препарат в виде мази (флутиказон — действующее вещество, которое продается под разными брендами. Проконсультируйся со специалистом). Принимай антигистаминные препараты и не забывай переходить с лекарств одной марки на другие, чтобы организм не привыкал и лечение не потеряло эффективность.

3

Будь хитрее

Поллиноз — не повод бросать пробежки на улице. Просто планируй свои занятия так, чтобы они не пришлись на самые опасные для тебя часы: в среднем, наибольшая концентрация пыльцы в воздухе фиксируется с 6 до 10 и с 18 до 22 часов. Это, конечно, если не было дождя, который прибивает пыльцу к земле (не упусти этот случай, чтобы пробежаться). Короче, будь начеку, следи за прогнозом погоды и держи кроссовки наготове!

6

Используй тело

Тяжело дышать? Тебе поможет упражнение на раскрытие грудной клетки. Ляг на пол (да-да, в твоем случае все же не на цветущее поле). Поза такая: руки лежат параллельно телу, ноги полусогнуты в коленях. Дальше приподними туловище (голова и ступни остаются на полу), максимально прогни позвоночник и в таком положении оставайся тридцать секунд. Потом снова ляг на пол, передохни, сделай не меньше 10 повторений.

4

Реагируй быстро

Как только пришел с улицы — снимай одежду и запихивай ее в стиральную машину. Не вывешивай вещи сушиться на улицу, иначе они снова пропитаются пыльцой. Перед сном тщательно вымой волосы и тело, чтобы пыльца не попала на постель. Почаще делай влажную уборку в квартире. И дыши свободно!

7

Запасись вакциной

Есть один способ прокачать свой поллиноз: каждый день съедай чайную ложку меда, который был собран в регионе, где ты живешь. Мед, в котором содержится маленькая доза той роковой для тебя пыльцы, станет своего рода "медленной вакциной" от аллергии. Срабатывает не у всех, но попробовать стоит.

5

Построй оборону

Купи увлажнитель воздуха и комнатный гигрометр, поддерживай влажность в квартире на уровне 40–60. Слизистые оболочки дыхательных путей не будут пересыхать, это всерьез облегчит твое состояние.

8

Соблюдай диету

Если у тебя аллергия на пыльцу деревьев, то не стоит ее усугублять и есть плоды с косточками (например, сливу, вишню, персики, абрикосы). Если ты реагируешь на пыльцу сорных трав, осторожнее с цитрусовыми. ■

КАК СПЛАНИРОВАТЬ ОТСТУПЛЕНИЕ

▸ **Анна Тятькина:** "Многие думают, что стоит лишь сменить климатическую зону на период цветения, уехать подальше от березовых лесов и парков с тополями — и ура, проблема решена. Бывает, такая "сезонная эмиграция" помогает, бывает — нет. Дело в том, что аллергия бывает и на пыльцу сосны, ольхи, ивы, каштана, дуба, вяза, липы и даже орешника. Поэтому прежде чем планировать отпуск куда-нибудь к сосновым рощам, выясни, на что именно реагирует твой организм. Важный нюанс: пробы на аллергию нельзя проводить в периоды цветения растений, чтобы дополнительно не обострять симптомы. Лучшее время — с поздней осени и до начала весны".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PETER GRUNDY

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

БАШНЯ МАКАО

Самая высокая коммерческая площадка для организованного банджи-джампинга расположилась на высоте в 233 метра в центре Макао — специального административного района КНР. Хочешь повторить рекорд из Книги Гиннесса? Добро пожаловать на 61-й этаж Macau Tower!

Что это

Банджи-джампинг — вид экстремального развлечения: человек, привязанный за ноги длинным резиновым канатом к чему-нибудь прочному, прыгает в пропасть. Человек испытывает восторг свободного падения (скорость тела может достигать 120 км/час), потом немного болтается на резинке вверх-вниз, как йо-йо, — все, полет закончен. Похожее развлечение — роупджампинг, где твой полет и безопасность обеспечивает целая система из альпинистских веревок (в результате в конце прыжка ты не подлетаешь вверх, а болтаешься влево-вправо на манер маятника). Считается, что прародителем этих забав был древний обряд инициации мальчиков, принятый на островах Меланезии и в сообществах Мезоамерики: подростки прыгали с возвышений или деревьев с привязанными к ногам лианами, чтобы продемонстрировать свою мужественность.

Где это

Башня высотой 338 метров была открыта в центре Макао в 2001 году. Она, как полагается, передает телесигнал и служит вышкой для оборудования связи. Здесь расположены рестораны, магазины, кинотеатр и смотровая площадка на 61-м этаже — отсюда-то и стартуют джамперы. Экстрим-история башни Макао началась 17 декабря 2006 года, когда новозеландец Алан Хэкетт (один из главных популяризаторов банджи в мире, между прочим) установил здесь мировой рекорд в категории “Самый высокий прыжок со здания”, попавший в Книгу рекордов Гиннесса. Каждый может повторить этот рекорд: тебя ждет примерно пять секунд свободного падения, потом канат затормозит в 30 метрах от земли, и ты подлетишь вверх еще на 30 метров.

Для тех, кто шагать с башни не хочет, есть развлечение попроще (хотя как сказать): туристу дают шлем, цепляют страховкой к башне — и дальше искатель острых ощущений карабкается снаружи здания по железной лестнице с 61-го этажа еще 105 метров вверх. Финиш — почти на самой верхушке башни, откуда открывается впечатляющий вид на город.

Как добраться

Долететь на самолете до Гонконга, а потом на пароме доплыть до Макао (время в пути около часа). Прыжок стоит 2600 гонконгских долларов, вся информация о бронировании и условиях — на сайте башни (macautower.com.mo).

СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Из отзывов туристов на Tripadvisor.ru

ФОТО: DIOMEDIA, AJ HACKETT

МОЙ ПЕРВЫЙ В ЖИЗНИ БАНДЖИ-ДЖАМПИНГ БЫЛ В МАКАО — КУЧА ЭМОЦИЙ! НЕДАВНО Я СНОВА ВЕРНУЛСЯ СЮДА, ПРЫГНУЛ ЕЩЕ, НА ЭТОТ РАЗ СПИНОЙ ВПЕРЕД. АДРЕНАЛИН — ВОТ ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ РАЗБАВИТЬ ДЕНЬ, КОТОРЫЙ ЗАПОЛНЕН ПРОГУЛКАМИ ОТ РЕСТОРАНА ДО РЕСТОРАНА.
BGPOSNER

СОТРУДНИКИ, КОТОРЫЕ УСТРАИВАЮТ ПРЫЖОК, — ПРОФИ, С НИМИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ. КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ, КОГДА ЛЕТИШЬ ВНИЗ? НУ СЛОВНО ТЕБЯ ОБНИМАЕТ ВЕТЕР, СЛОЖНО ОБЪЯСНИТЬ.
NIXTA86

ВЗЯЛ С СОБОЙ КОСТЮМ ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА И ПРЫГНУЛ В НЕМ: НА ВИДЕО Я ВЫГЛЯЖУ ПОТРЯСАЮЩЕ.
BEE_TRAN

Где прыгнуть еще

РОССИЯ

ПОДВЕСНОЙ МОСТ В СОЧИ

Сорвешься вниз с высоты 207 метров — со специальной платформы в центре самого длинного пешеходного подвесного моста в мире (439 метров). Перед прыжком полюбуйся видами: перед тобой долина реки Мзымта и Ахштырское ущелье.

ФРАНЦИЯ

ВИАДУК В ЛА-ФЕРЬЕР-АРАН

Площадка расположилась на высоте 61 метр на одном из пяти каменных столбов, оставшихся от железнодорожного моста 1893 года постройки. Это чуть ли не самая первая точка для банджи-джампинга в мире, прыгать отсюда стали еще в 1990 году.

АВСТРАЛИЯ

ПЛОЩАДКА В КЭРНСЕ

Конструкцию для прыжков возвели в тропическом лесу в 20 минутах езды от города Кэрнс в штате Квинсленд. Лететь будешь с 50 метров.

ТЕКСТ:
МИШЕЛЬ МАЛИА

ОРАНЖЕВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Упадок сил, дурное настроение, в голове туман? Поздравляем, у тебя весенний авитаминоз. Брызжущие жизненной энергией цитрусовые спешат тебе на помощь.

Апельсины, мандарины и прочие фруктошары разной степени оранжевости играют не последнюю роль в регуляции кровяного давления, сохранении функций мозга и снижении риска развития онкологических заболеваний. Консультант МН по питанию Майк Руссел уверяет, что секрет их пользы заключен в трех ингредиентах – витамине С, калии и клетчатке. Витамин С наделяет силой белые кровяные тельца, которые борются с внутренними и внешними угрозами твоему здоровью (например, с инфекциями); калий приводит в порядок твое давление; а клетчатка неизменно улучшает работу твоего кишечника, о чем мы столь же неизменно пишем.

Ну и бонус: цитрусовые — это вкусная еда, которая не грозит ожирением. “Большую часть сахаров в цитрусовых составляет фруктоза, которая, в отличие от глюкозы, перерабатывается в организме без участия инсулина, — сообщает подробности Руссел, — а значит, не приводит к резким скачкам уровня инсулина в крови, которые приводят к появлению лишнего веса и диабета”.

Что может быть проще? Режь, чисти, жми. Ешь.

Европа Плюс – официальное радио Сочи Автодрома.

SOCHI AUTODROM

В СОЧИ 30.04–1.05

ВЫИГРАЙ ПОЕЗДКУ НА КОРОЛЕВСКУЮ ГОНКУ

БРИГАДА У СЛУШАЙ 14-25 МАРТА В 8:35

12+

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!

Реклама

Сроки проведения акции: 14.03.2016–25.03.2016. Информация об организаторе, правила и сроки проведения акции, о количестве призов, порядке и месте их получения на сайте WWW.EUROPAPLUS.RU

Помело

Эта мощная цитрусовая бомба из Юго-Восточной Азии взрывается у тебя во рту терпко-сладким вкусом, разом напоминающий и грейпфрут, и апельсин. Раздели фрукт на четыре части острым ножом, выжми сок, перелей в стакан и пей — это твой завтрак. А хочешь — жуй помело дольками, только для начала очисть мякоть от горчащих мягких белых перегородок. И ешь смело — в 100 г этого фрукта всего 35 ккал.

▸ **Добавь мяты:** вкус помело выигрывает в сочетании со свежей мятой. Используй эту комбинацию для напитков и салатов.

Грейпфрут

Этот "виноградный фрукт" (от англ. grape) назвали так, потому что его плоды растут гроздьями, как виноград, а не поодиночке, как все остальные цитрусовые. Выпендрись перед подругой: разрежь грейпфрут напополам, слегка прижарь (мякотью вниз) на сковороде-гриль, разогретой до средней температуры, сбрызни парой капель меда — подавай. Да, и насчет пользы: если ты толстый, то именно тебе регулярное употребление грейпфрута поможет привести в норму повышенное давление.

▸ **Сделай простой салат:** смешай кусочки почищенного грейпфрута с капустой кейл (или другой листовой капустой) и кубиками из авокадо.

Лимон

Когда судьба подбрасывает тебе лимоны, скажи ей спасибо. В 100 г его мякоти содержится до 150 мг витамина С! Ну и почти любое блюдо, от запеченного лосося до хумуса домашнего приготовления, выигрывает от кисловатого привкуса сока лимона. Вмешай цедру и сок 1 лимона и 2 ст. л. нарубленного укропа в греческий йогурт и подавай как соус с яйцами пашот. Или добавь цедру и сок в майонез и используй все это дело в сэндвиче с курицей.

▸ **Цени свежесть:** не снимай цедру слишком глубоко. Цветной слой полон свежести, а лежащий под ним белый уже горчит.

Лайм

Этот фрукт — не просто закуска для текилы. Лаймы богаты флавоноидами — антиоксидантами, укрепляющими стенки кровеносных сосудов. И не выбрасывай кожуру! Перемешай в миске 2 стакана (МН: наш стакан всегда = 250 мл) чищеных миндальных орехов, цедру 3 лаймов, 1 ст. л. молотого перца чили, ½ стакана коричневого сахара, ¼ стакана кленового сиропа (или жидкого меда). Выложи на противень, запекай 8 минут при 190°С, пока орехи не станут коричневыми. Подавай, слегка присыпав морской солью.

▸ **Выжми все:** используй свежевыжатый сок лайма в готовке — добавь его к мексиканскому чили, индийскому карри или азиатской лапше.

Мандарин

Съедобный мячик хорош на вкус и сам по себе, и в составе салатов (к примеру, смешай его дольки с тонко нашинкованными яблоком, корнем фенхеля и оливками). Или — выдави сок из мандарина в формочку для льда, заморозь и добавляй в газировку, чтобы получить самый низкокалорийный лимонад из возможных. Пей и помни: богатые антиоксидантами мандарины предотвращают рак.

▸ **Познакомься с семьей:** попробуй плоды-родственники — японский мандарин уншиу обладает более терпким вкусом, а испанские или марокканские клементины, наоборот, более сладкие.

Красный апельсин

Его плоть такого кровавого цвета из-за присутствия растительных пигментов антоцианов, повышающих защитные функции твоего организма. Фрукт мягкий, сладкий и просто невероятный в составе простейшего салата из рукколы и сыра фета (апельсин почисть и нарежь на кружки толщиной в 1 см). А для быстрой самодельной салатной заправки смешай сок 1 апельсина с ¼ стакана оливкового масла и щепоткой свежемолотого черного перца по вкусу.

▸ **Призови травы:** попробуй необычный десерт — посыпь охлажденный красный апельсин мелко нарубленным свежим базиликом. ■

61 ДЕНЬ ДО ЛЕТА

До пляжного сезона остается все меньше времени, а значит, пора готовить себя к тому, что скоро одежды на тебе, а главное — на девушках, станет критически мало. Вот пять советов, которые позволят произвести неслабое впечатление на слабый пол в купальниках и без.

1

100 ОТЖИМАНИЙ...

в день вернут бицепсам и грудным мышцам милый женскому взгляду атлетизм, а кроме того помогут легко освоить позу "девушка на весу".

2

9 ЧАСОВ СНА...

один раз в пять дней избавят тебя от таких последствий недосыпа, как переедание и вызванный им набор лишнего веса. С кем спать эти девять часов — выбирай сам.

3

1,5 КМ...

к лету ты должен пробегать за шесть минут — это показатель отличной формы и здоровой сердечно-сосудистой системы. Выносливость и умение держать темп пригодятся не только на стадионе, но и в спальне.

4

ОБЛЕГАЮЩИЕ ПЛАВКИ...

должны покинуть твой гардероб. Ходи на пляж в свободных плавках-шортах, а то, что ты в них прячешь, покажешь девушкам в более приватной обстановке.

5

ВСЕГО 1 МЕСЯЦ...

потребуется, чтобы препарат "Импаза", способствующий восстановлению потенции и нормализации либидо, дал первые результаты. Прием препарата в течение трех месяцев продлевает эффект до полугода. То есть если ты начнешь принимать его сейчас, до Нового года сможешь неизменно радовать себя и девушек. Действуй!

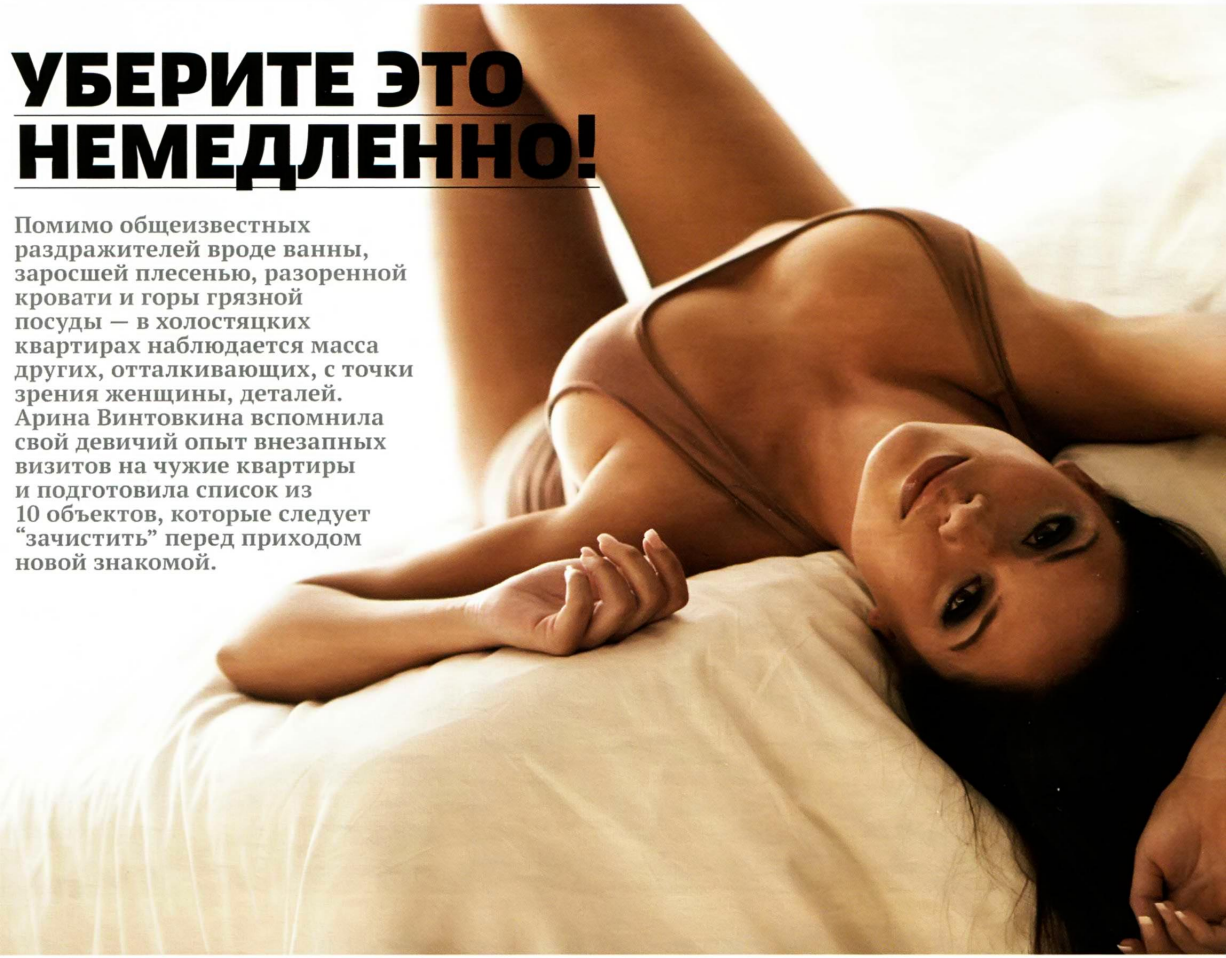
РУ РК № 000374 /01 - 210212 от 26.07.2007 НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕС
С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТ
РУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТО

ТЕКСТ:
АРИНА ВИНТОВКИНА

УБЕРИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Помимо общеизвестных раздражителей вроде ванны, заросшей плесенью, разоренной кровати и горы грязной посуды — в холостяцких квартирах наблюдается масса других, отталкивающих, с точки зрения женщины, деталей. Арина Винтовкина вспомнила свой девичий опыт внезапных визитов на чужие квартиры и подготовила список из 10 объектов, которые следует "зачистить" перед приходом новой знакомой.



1. Лекарства

Медикаменты нужно хранить в местах, недоступных не только детям, но и женщинам, с которыми ты планируешь разделить ложе. Если у тебя есть только три минуты, чтобы привести помещение в порядок, мой тебе совет: потрать их на то, чтобы припрятать лекарства, которые, как пить дать, валяются по всему дому. Они, эти баночки/бутылочки/коробочки, расскажут о тебе всю подноготную, которую девушке знать совершенно не обязательно. Только представь, какой образ тебя нарисуется у нее в голове, когда она обнаружит на прикроватном столике "джентльменский набор" из средства от диареи, капель в нос, пузырька успокоительного и крема от герпеса? Для твоего имиджа было бы менее губительно предъявить гостье коллекцию скальпов новорожденных панд, поверь мне.

2. Стопка чтива в туалете

Скажу как есть: моего скудного женского умишка не хватает на то, чтобы понять, в чем кайф — читать, будучи окруженным облаком вполне себе предсказуемых ароматов? Буду благодарна, если кто-нибудь когда-нибудь мне разъяснит этот момент. Но в любом случае, какие бы ни были на то резоны, девушке совершенно точно не нужно знать, что ты "из этих" т.н. туалетных узников. Даже самая отборная литература в столь узкоспециализированном помещении никакого ценного штришка к твоему портрету не прибавит. Пускай у тебя хоть томик Бродского рядом с унитазом лежит, интеллектуалом тебя не сочтут. Мультизадачность свою ты таким обра-

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

зом тоже не продемонстрируешь: очевидно же, что продуктивность обоих процессов страдает, поскольку ты не можешь стопроцентно сосредоточиться ни на одном из них — иначе бы мужчины не грели стульчаки часами. Пускай эта твоя привычка откроется, когда девушка уже родит тебе внука, а не сейчас, когда она решает: остаться ночевать с тобой или отправиться на позднее свидание к другому претенденту.

3. Следы женского присутствия

Ты, конечно, можешь попытаться объяснить своей новой знакомой, что помада, закатившаяся под шкаф, принадлежит твоей сестре, а те прокладки ты купил сам, приняв их за пачку сосисок в дизайнерской упаковке. Возможно даже, тебя вежливо выслушают. Но для нас, женщин, это верный знак того, что территория помечена. А значит, велика вероятность, что с утра нас разбудит не запах кофе и круассанов, а надсадный визг твоей герлфренд/невесты/жены. А значит, надо поскорее отсюда убираться.

4. Твои портретные фото

Даже если эти снимки сделаны самой Анной Лейбовиц и ты на них выглядишь юным Киану Ривзом, твоя гостья запросто может прийти к выводу, что хозяин дома — клинический нарцисс и эгоцентрик. У таких еще обычно потолок спальни декорирован зеркалами, а привычные варианты эротической коммуникации ограничиваются минетом и позой "женщина сверху на вальяжно развалившемся жеребце". Не самая заманчивая перспектива, могу заметить.

5. Засохшие цветы в горшках

Есть категория людей, которым кажется, что цветок в горшке — это вполне себе сносный подарок. Допускаю, что и среди твоих друзей или коллег могли оказаться такие, и в какой-то момент ты стал счастливым обладателем гардении жасминовидной, про которую ты, понятное дело, тут же забыл — вот она и издохла. В принципе, никакого криминала тут нет (мертвые хомяки хуже — они еще и пахнут). Но сухие остья, торчащие из цветочных горшков, и пожухлые листья выглядят неряшливо и угнетающе. Совершенно точно не придадут уюта твоей холостяцкой берлоге.

Кроме того, не стоит недооценивать впечатлительность некоторых девушек. Так, одна моя знакомая (биолог по первому образованию), обнаружив у парня на подоконнике загубленный кактус, всерьез зарубилась на том, что товарищ, возможно, и к женщинам относится столь же безответственно и равнодушно, если не сказать по-садистски. И решила не давать парню шанс убедить ее в обратном.

6. Пыльные гантели...

...а также разрозненные утяжелители для ног, которыми ты подпираешь двери, беговая дорожка, используемые в качестве сушилки для белья, и т.д. Все это, говоря грубо и утрированно, — прямые свидетельства твоего фиаско. Бывало, посмотрит женщина на весь этот невостребованный, уныло пылящийся спортинвентарь и придет к выводу, что хозяин дома — человек безвольный и ленивый. К чему выставлять самого себя в столь невыгодном свете? Разумнее выставить гантели на балкон.

7. Спиртное

Держать дома на видном месте алкоголь в количестве более трех бутылок дозволяется медицинским работникам и сотрудникам правоохранительных органов, которых "прихожане" по традиции благодарят исключительно в жидкой форме. Во всех прочих случаях столь демонстративная фетишизация спиртного может выглядеть, прямо скажем, компрометирующе. Понимающая гостья изучит ассортимент и этикетки ("Ммммм... Бордо 1998 года! Отличный выбор!")— и придет к выводу, что у тебя есть и вкус, и деньги. А не особо понимающая (коих, положа руку на сердце, большинство) глянет на батарею бутылок — и порешит, что ты алкаш. Или и того хуже: что ты только прикидывался милым бухгалтером, а на самом деле работаешь следаком в районном отделении, и твои руки по локоть в крови таджикских нелегалов.

"ДАЖЕ САМАЯ ОТБОРНАЯ ЛИТЕРАТУРА В СТОЛЬ УЗКОСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ПОМЕЩЕНИИ НИКАКОГО ЦЕННОГО ШТРИШКА К ТВОЕМУ ПОРТРЕТУ НЕ ПРИБАВИТ"

8. Секс-игрушки

Проблема не в самих секс-девайсах, а в том, что обычно подобные штуки хранятся без упаковок. И ты никак не докажешь, что расчехлил этот восхитительный сиреневый вибратор с 12 скоростями и светодиодной подсветкой буквально за пять минут до прихода гостьи. Коробка вскрыта — товар официально считается б/у. А значит, девушке, случайно наткнувшейся на этот чудо-агрегат, будет сложно отделаться от мысли, что он уже побывал в недрах ее предшественницы. И пускай ты сам уже давно не девственник, у такого аппарата она совершенно точно хотела бы быть первой.

Еще один аргумент в пользу того, чтобы припрятать подальше свой "секретный чемоданчик удовольствий" — в гостях у тебя может оказаться не просто брезгливая девушка, но и элементарно пугливая. В нашем представлении кавалеры, чья квартира наводнена вибраторами, наручниками и прочими приспособами для небанального секса, чаще оказываются маньяками, чем какие-нибудь скромные коллекционеры этикеток. А попадать в секс-рабство мы предпочитаем исключительно в эротических фантазиях, не в реальности.

9. Просто игрушки

Особенно мягкие. Хотя, по правде сказать, в квартире половозрелого юноши странновато видеть и любые другие игрушки. Ты опять же можешь попробовать перевести стрелки на сестру — дескать, малышке, когда она приезжает к тебе в гости, гораздо интереснее играть с плюшевым Дартом Вейдером, чем с подшивкой MH. Но среднестатистический показатель женской доверчивости таков, что скорее уж тебя заподозрят в наличии детей, о которых ты, подлец такой, умолчал.

10. Все, что неважно пахнет

Зрение можно обмануть (замести мусор под ковер, запихнуть неглаженые простыни в шкаф, замаскировать убитое кресло пледом с ярким геометрическим узором и т.д.), но обоняние — нет. И если небольшой налет бардака в мужской квартире визитерам женского пола понятен и даже мил (идеально убранное жилище, напротив, рождает массу вопросов и подозрений), то с неаппетитными запахами мы мириться не готовы. Холодильник, откуда разит таким смрадом, что слезятся глаза. Твоя коллекция "адидасов", которая источает сложный аромат гниения. Банка из-под шпрот, забытая на подоконнике, где теперь палочка Коха — самая безобидная из бактерий. Это и многое другое, на что вы, парни, порой не обращаете никакого внимания, мгновенно нажимает в нашем мозгу кнопку "Катапультируйся!". ■

86%

ЖЕНЩИН ПОСТАВИЛИ БЫ ОЦЕНКУ 7 И ВЫШЕ (ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ) ТОМУ МУЖЧИНЕ, У КОТОРОГО ДОМА НА СТЕНАХ ВИСЯТ ФАМИЛЬНЫЕ ФОТОГРАФИИ.

60%

ЖЕНЩИН ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ЕСЛИ ЕГО БЕРЛОГА ВОНЮЧА И ЗАХЛАМЛЕНА — ЭТО ДОСТАТОЧНЫЙ ПОВОД ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЕКСА ДАЖЕ С САМЫМ СИМПАТИЧНЫМ ПАРНЕМ.

82%

ЖЕНЩИН СОГЛАСНЫ, ЧТО "ЕСЛИ В КВАРТИРЕ У ПАРНЯ СЛИШКОМ ЧИСТО, ТО ЭТО ВЫГЛЯДИТ СТРАННО".

5%

ЖЕНЩИН БЕЗ ОГЛЯДКИ СОГЛАСИЛИСЬ БЫ ПРОВЕСТИ НОЧЬ С МУЖЧИНОЙ, У КОТОРОГО ДОМА ЕСТЬ ПЛЮШЕВЫЕ ИГРУШКИ.

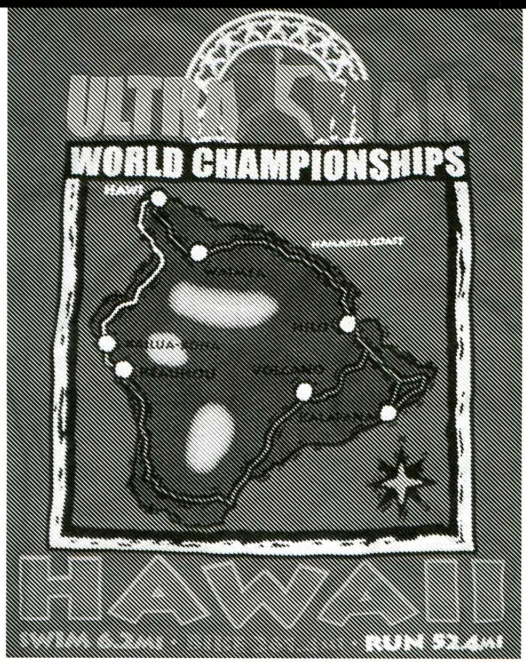
ИСТОЧНИК: ОПРОС MEN'S HEALTH, 800 РЕСПОНДЕНТОК

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

19

МЕСТО ЗАНИМАЕТ БАШНЯ МАКАО В СПИСКЕ ВЫСОЧАЙШИХ БАШЕН МИРА. НА ПЕРВОМ — ТОКИЙСКАЯ ТЕЛЕБАШНЯ В РАЙОНЕ СУМИДА (634 М). ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ЭКСТРЕМАЛУ НА MACAU TOWER — ПОДРОБНО ОПИСАНО НА СТР. 64



21:41:02

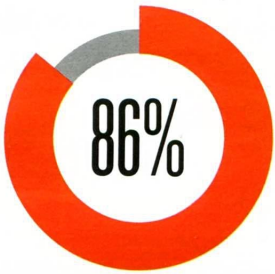
РЕКОРДНОЕ ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ТРИАТЛОНА ULTRAMAN, УСТАНОВЛЕННОЕ КУРТОМ МЭДДЕНОМ В 1983 ГОДУ. КАК ПРОХОДИТ ЭТА ТРЕХДНЕВНАЯ ГОНКА — СМ. НА СТР. 58

Аллергия

СТАНЕТ ГЛАВНЫМ НЕДУГОМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ЭТОМ ВЕКЕ, ПО ПРОГНОЗАМ ВОЗ. ЕЮ УЖЕ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ, И ЭТО ЕЩЕ НЕ ПРЕДЕЛ. КАК БОРОТЬСЯ С ПОЛЛИНОЗОМ — СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИЕЙ НА ПЫЛЬЦУ — ЧИТАЙ НА СТР. 62

10

КГ — ТАКОГО ВЕСА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ ПЛОД ПОМЕЛО, САМОГО КРУПНОГО ЦИТРУСА НА ПЛАНЕТЕ. КАК ПОБОРОТЬ АВИТАМИНОЗ С ПОМОЩЬЮ ЭТОГО СОЧНОГО ФРУКТА, ПИШЕМ НА СТР. 66



ХОЛОСТЯКОВ СЧИТАЮТ, ЧТО МОГУТ ДРУЖЕСКИ ПЕРЕКРИКИВАТЬСЯ С ГОСТЯМИ, ДАЖЕ СИДЯ НА УНИТАЗЕ. ЧЕМ ЕЩЕ ТЫ МОЖЕШЬ НАПУГАТЬ ДЕВУШКУ, ПРИШЕДШУЮ В ГОСТИ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 70

САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР

54 079 090 ПОДПИСЧИКОВ В FACEBOOK, 42 400 000 — В INSTAGRAM, 9 844 000 ФОЛЛОВЕРОВ В TWITTER... ДУЭЙН "СКАЛА" ДЖОНСОН ИЗ ОБЫЧНОГО ГОЛЛИВУДСКОГО КАЧКА ПРЕВРАТИЛСЯ В ОДНУ ИЗ САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ПЕРСОН МИРА СОЦСЕТЕЙ. СЕГОДНЯ ОН НАУЧИТ ТЕБЯ ИСКУССТВУ СОБИРАТЬ АРМИИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ
ФОТО: NINO MUÑOZ

ДУЭЙН ДУГЛАС ДЖОНСОН

РОДИЛСЯ: 02.05.1972

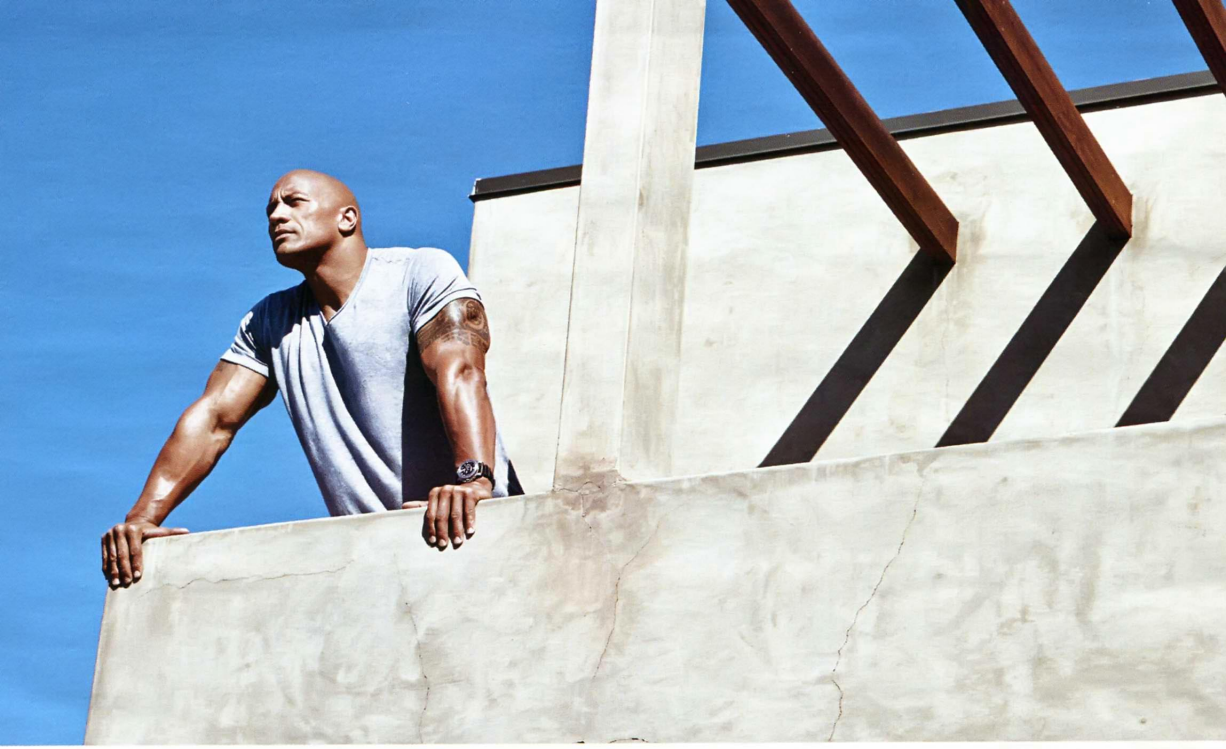
МЕСТО РОЖДЕНИЯ: ХЕЙВАРД, КАЛИФОРНИЯ, США

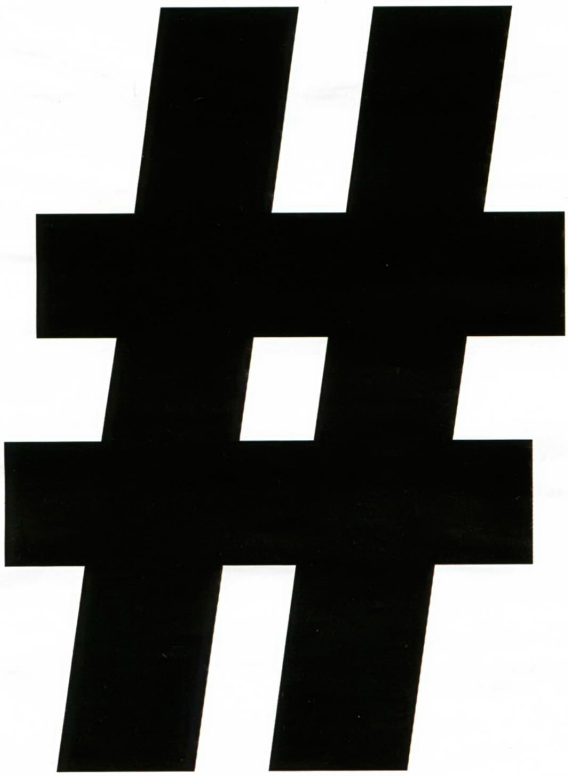
РОСТ: 196 СМ

ВЕС: 120 КГ

СНИМАЛСЯ: "МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ", "ЦАРЬ СКОРПИОНОВ", "СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ", "ШИРОКО ШАГАЯ", DOOM, "ВТОРОЙ ШАНС", "ПЛАН ИГРЫ", "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ", "ЗУБНАЯ ФЕЯ", "КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ", "БЫСТРЕЕ ПУЛИ", "ФОРСАЖ 5", "ПУТЕШЕСТВИЕ 2: ТАИНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ", "СТУКАЧ", "G.I. JOE: БРОСОК КОБРЫ 2", "КРОВЬЮ И ПОТОМ: АНАБОЛИКИ", "ФОРСАЖ 6", "ЭМПАЙР-СТЕЙТ", "ГЕРАКЛ", "ФОРСАЖ 7", "РАЗЛОМ САН-АНДРЕАС" И ДР.

НАГРАДЫ: "ЗОЛОТАЯ МАЛИНА" — НОМИНАЦИЯ ЗА ХУДШУЮ МУЖСКУЮ РОЛЬ 2006 ГОДА (ФИЛЬМ DOOM); ПРЕМИЯ MTV: НОМИНАЦИИ В КАТЕГОРИЯХ "ЛУЧШАЯ ДРАКА" (2004, "СОКРОВИЩЕ АМАЗОНКИ") И "ЛУЧШИЙ ЗЛОДЕЙ (2009, "НАПРЯГИ ИЗВИЛИНЫ")



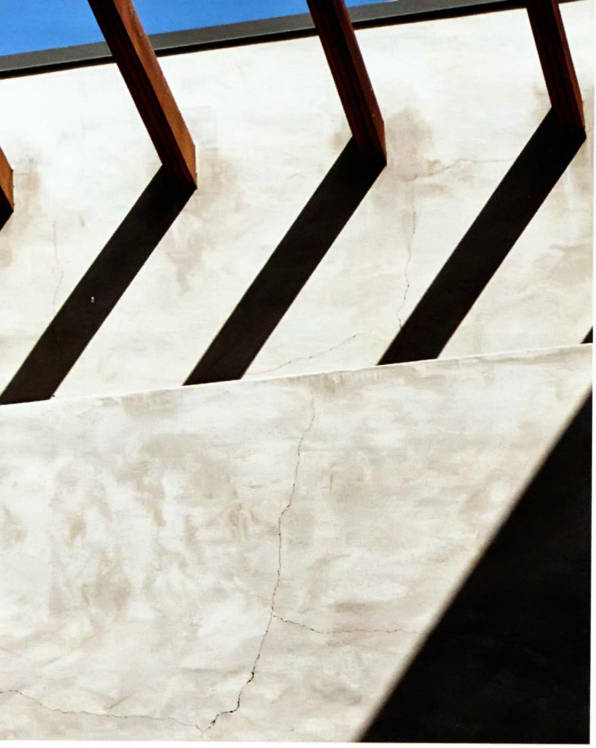


ЦЫПОЧКА ДЛЯ ГЕРОЯ

Голливудские продюсеры и промоутеры из мира рестлинга уверены в успехе абсолютно любого проекта с участием Дуэйна Джонсона. Последние годы он — что-то вроде мифического царя Мидаса: к чему бы ни прикоснулся, все превращает в золото. В одном только 2015-м суммарные сборы фильмов с участием Дуэйна Дугласа составили почти $1,5 млрд, что сделало его "Самым кассовым актером года" по версии портала Deadline. И все это — при, мягко говоря, не слишком широком диапазоне актерских возможностей Джонсона. В чем тут фокус?

В принципе, ответ на этот вопрос созрел у меня в голове, как только я увидел Скалу "в жизни". Вот наш герой: с пластиковым контейнером в руках гордо пересекает вестибюль шикарного отеля Bel Air в Лос-Анджелесе. У нас вроде бы приватное интервью со звездой, но каждый шаг звезды на пути к этому интервью отражается в интернете: зеваки достают смартфоны и очередная порция фотографий и записей разлетается по соцсетям...

Эй, это мой журналистский хлеб — рассказывать вам о Скале! Увы, Скала уже обошелся без меня: подсчитано, что его посты, выходки и появления на публике в одном только Facebook ежедневно обсуждают более двух миллионов человек. Продать право на первую публикацию фотосессии своего ребенка какому-нибудь "глянцу", как это делают многие в Голливуде? Дуэйн не таков: в сентябре прошлого года актер прямо через Instagram сообщил, что у них с женой скоро родится дочка, (#ДайтеМнеЕщеЭстрогена). А в декабре там же появилось фото новорожденной Жасмин (#ОтпущуНаСвиданиеКогдаЕйСтукнет40.) Так что френды Скалы узнают новости из его личной жизни раньше иных журналистов.



...Скала меж тем пересек вестибюль и нырнул в двери ресторана Wolfgang Puck's. Даже сидя за столиком, он заметно выше официантки, к которой обращается: "Не могли бы вы сделать мне одолжение?" Девушка кивает. Скала протягивает ей свой ланчбокс: "Поставьте в микроволновку на полную мощность, пожалуйста, и, если не трудно, прикройте сверху салфеткой". Ура, я сейчас расскажу, чем питается звезда! Ч-черт, Дуйэн это уже сделал сам — в Facebook: "Посткардио/предтренировочный завтрак: рис с молоком и черникой, английские кексы, цельные яйца, бекон из индейки и буйвол на гриле". 486 000 лайков!

На данный момент аккаунт Dwayne The Rock Johnson — 40-й по популярности во всем Facebook (тут он опережает Лигу чемпионов, The Walt Disney Company, Джейсона Стэтхема, Дэвида Бекхэма и многих других). Каждый день число "лайкнувших" его страницу увеличивается на 20 000–25 000 человек. В Instagram Джонсон уже 31-й в мире (а год назад он был на 44-й позиции). Причем он единственный мужчина "за 40" в этом царстве Джастина Бибера и Ким Кардашьян. А ведь еще в начале 2000-х мало кто знал этого человека — ну разве что совсем забубенные фанаты рестлинга.

ЧУЕШЬ, ЧТО СКАЛА ГОТОВИТ?

У Дуэйна редкий дар — он всегда чувствует, чего хочет аудитория. И он умеет дать это ей — напрямую, без посредников, — в обмен получая славу и деньги. Ступив на ринг в 1995 году, Скала быстро понял, что эта площадка годится не только для мордобоя. От целого сонма других крупных мужчин в ярких трусах он отличался язвительными монологами, начинавшимися со слов "Скала говорит": забитые под завязку стадионы слушали их, раскрыв рот. "Для меня всегда было важнее стать не самым огромным, а самым развлекающим рестлером, — поясняет Дуэйн. — Рестлинг вообще во многом похож на комедийный стенд-ап".

Отточив ораторское искусство в перепалках с соперниками, Скала предпринял одну из самых удачных атак на средства массовой информации в современной истории. В конце 90-х он активно мелькает в телевизоре, всякий раз делая из своего появления на экране настоящее шоу. Публике нравится самоироничный верзила-приколист со смешной мимикой, число приглашений растет. Уже в 2000 году Джонсон выступил ведущим на Saturday Night Live (это такой американский "Вечерний Ургант". — Прим. МН), выпустил автобиографию "Скала говорит" (стала национальным бестселлером) и получил роль в кино с рекордным для дебютанта гонораром — $5,5 млн (!). В "Мумия возвращается" он так понравился зрителям, что следующую серию франшизы назвали именем его персонажа — "Царь скорпионов". Цель "стать звездой" была достигнута.

"Когда стоишь перед дверью, за которой тебя ждут большие возможности, не стучи. Вышиби ее на хрен, а потом улыбнись и представься". Этот совет от Скалы разлетелся по десяткам тысяч аккаунтов в соцсетях, в очередной раз подтвердив его умение сочинять убойные мотиваторы.

КРОВЬ, ПОТ И УВАЖЕНИЕ

"В социальные сети я вошел, как нож в масло", — улыбается Джонсон. И тут нет никаких особых секретов мастерства: Дуэйн просто сделал из самого себя СМИ — и в этом ходячем "журнале" есть все, что нужно для всемирной популярности. Во-первых, для своих подписчиков Скала — это "глазок" в закулисье Голливуда. В его аккаунтах аудитория наблюдает, как идет работа над фильмами и шоу, как проходят тусовки. Ты можешь не любить киноработы самого Дуэйна, но этот парень проведет тебя за закрытые двери и по дороге расскажет забавный анекдот со съемочной площадки — стоит подписаться!

Второй кит, на котором стоит виртуальный мир Дуэйна, — это фитнес. Скала начал качаться еще в школе, не останавливается по сей день и учит тому же самому своих зрителей. Постоянное пребывание в прямом эфире, конечно, обходится ему дорогой ценой. Другие актеры в перерывах между съемками отращивают пивные животы, и только Джонсон в своем инстаграме — всегда будто только что с финала "Мистера Олимпии". Конечно, завсегдатаи фитнес-клубов подписываются на его страницы, чтобы узнать секрет этой сумасшедшей формы. И Скала делится им: "Кровь, пот и уважение. Первые два — то, что отдаешь. Третье — то, что получаешь взамен".

Отдавать он продолжает по сей день. В Instagram звезды постоянно мелькает один и тот же сюжет: его будильник, заведенный на 4 часа утра (#КтоНибудьПозовитеНаКастингХодячихМертвецов). Время перед рассветом Дуэйн тратит на кардио, после чего завтракает и отправляется в качалку. Фотографии из этого "храма мускулов" тоже не раз и не два появлялись в его Instagram (#ЖелезныйРай): серые кирпичные стены, ряды тренажеров, яркое пятно флага США на стене. Для фанатов эта возможность заглянуть в частную

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

В 2007 году изобретенное Дуэйном Джонсоном слово SmackDown (“разрушить”), которое он постоянно использовал в своих речах во время карьеры в рестлинге, было добавлено в толковый словарь Merriam-Webster. Вот еще несколько образцов того, как Скала владеет словом, — его твиты и посты.

“СТАНЬ ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ, ЧТОБЫ УТРОМ, КОГДА ТВОИ НОГИ КАСАЮТСЯ ПОЛА, ДЬЯВОЛ В УЖАСЕ КРИЧАЛ: “ВОТ, ДЕРЬМО! ОН УЖЕ ВСТАЕТ!”

“ПРОСЫПАЙСЯ ПОЛНЫМ РЕШИМОСТИ. ЛОЖИСЬ СПАТЬ ДОВОЛЬНЫМ СОБОЙ”.

“СДЕЛАЙ СЕГОДНЯ ТО, ЧТО ДРУГИЕ НЕ ХОТЯТ, — И ЗАВТРА ТЫ СДЕЛАЕШЬ ТО, ЧТО ДРУГИЕ НЕ МОГУТ”.

“НЕ ПРОСТО ПОБЕЖДАЙ. ДОМИНИРУЙ”.

“ЛЮБОЙ УСПЕХ БАЗИРУЕТСЯ НА ДВУХ ВЕЩАХ: 1. СФОКУСИРУЙСЯ НА ЦЕЛИ И 2. ПОТРАТЬ ВСЕ СИЛЫ НА ЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ. ЭТОТ ПУТЬ ДОСТУПЕН КАЖДОМУ”.

“ВСПОМНИ СЕБЯ ПЯТЬ ЛЕТ НАЗАД. ПОДУМАЙ О ТОМ, ГДЕ ТЫ СЕГОДНЯ. ПРЕДСТАВЬ, ГДЕ ТЫ ХОЧЕШЬ ОКАЗАТЬСЯ ЕЩЕ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЛЕТ. И ПРОСТО НЕ ДАЙ СЕБЯ ОСТАНОВИТЬ НА ПУТИ К ЭТОЙ ЦЕЛИ”.

“КОГДА ЖИЗНЬ СТАВИТ ТЕБЯ В СЛОЖНУЮ СИТУАЦИЮ, НЕ ГОВОРИ: “ПОЧЕМУ Я!” ГОВОРИ: “ВОТ ОН Я! СЕЙЧАС ПОСМОТРИМ, КТО КОГО...”

“ПАШИ МНОГО. СИЯЙ ЯРКО”.

“ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ И ХОТЬ КАПЛЯ ТАЛАНТА, ТЫ СМОЖЕШЬ СДВИНУТЬ ГОРЫ”.

“ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ В ЖИЗНИ, — ЭТО БЫТЬ СОБОЙ”.

жизнь кумира дорогого стоит. Когда-то за такие эксклюзивные кадры из домов кинозвезд глянцевые журналы выкладывали круглые суммы, но Скала пускает в свою жизнь бесплатно. Миллионы он получает иным путем.

Например, знаешь, как Джонсон попал в кинофраншизу "Форсаж"? Он сам в своих соцсетях заявил о желании сыграть в этом фильме. Это запустило волну обсуждения среди миллионов его подписчиков; шум был настолько громкий, что создатели франшизы специально переписали сценарий так, чтобы персонаж, которого первоначально должен был сыграть Томми Ли Джонс, подошел бы Джонсону. Армия подписчиков Дуэйна способна превращать его желания в реальность.

#Я — НЕ СКАЛА. Я — ДУЭЙН ДЖОНСОН.

Прозвище, прославившее Дуэйна на ринге, исчезло из титров его фильмов уже во второй половине нулевых. Теперь этот бренд вовсю работает на него в соцсетях. В Twitter и Instagram он — TheRock ("Скала"). Актеру принадлежит компания по разработке мобильных приложений Project Rock (Проект "Скала"). И именно ее логотип красуется на "обложке" его Facebook — рекламной площадке, которую видят десятки миллионов.

И Дуйэн все нагоняет и нагоняет аудиторию своих соцсетей — по всем правилам нормального СМИ. В этом журнале есть страницы о моде ("потому что все девчонки сходят с ума по хорошо одетым парням"), автомобилях "дайте-ка проверю еще раз — нет, в Ferrari я не помещаюсь"), путешествиях ("Еду в Москву. Думаю об их потрясающих спортсменах: Буре, Попов, Федоров, Емельяненко...") и куча историй, которые наш журнал разместил бы в рубрике "Мужской разговор".

Вот коллаж из фотографий Скалы и его отца — Рокки "Соулмана" Джонсона ("Он начал тренировать меня, когда мне было 10. Он говорил: "Если тебя начнет тошнить от нагрузок — пойди проблюйся. Если ты хочешь жалости — беги к своей маме. Но если ты хочешь уважения, тебе придется рвать свою жопу по полной") — 758 000 лайков.

Вот его мать, вытирающая слезы счастья ("Сын, я не могу поверить, что это все в реальности!" — это сказала женщина, с которой нас много лет назад выселили из квартиры, потому что мы не могли платить $180 аренды в неделю") — 918 000 лайков.

А вот Дуэйн стоит в мокрой одежде посреди бассейна с двумя щенками в руках ("Несколько уроков за один день: а) не все щенки умеют плавать, б) прыгая в воду, чтобы спасти собаку, проверьте, нет ли в кармане смартфона, и постарайтесь откинуть его на сушу. Не ныряйте с ним... как это сделал я") — 908 000 лайков.

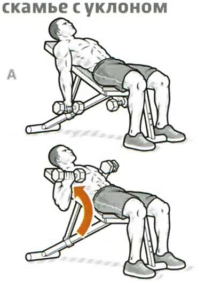
Скала, как мудрый вождь, собирает под свои знамена виртуальное племя: отвечает на вопросы последователей в ходе сеансов прямой связи в Twitter (#talktherock), мотивирует их, рассказывает поучительные истории и на своем примере показывает, как вести себя в той или иной ситуации (и даже в "прямом эфире" помогает попавшим в беду фанатам). Его посты и твиты нацелены на то, чтобы заряжать энергией, и это взаимный процесс: Дуэйн не раз признавался, что в трудные моменты именно поддержка фанатов в соцсетях давала ему силы не впасть в депрессию.

Когда мы с Дуэйном выходим из ресторана на улицу, Скала по-дружески обнимает меня на прощание. Что ж, вот и я — один из тех, кого называют "племенем Скалы". ■

СКАЛЬНАЯ ПОРОДА

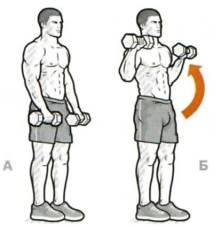
Про руки Дуэйна Джонсона понятно одно: "У него очень специальная генетика", — говорит автор книги The M.A.X. Muscle Plan Брэд Шонфельд. Но даже если у тебя нет таких мощных генов, ты все равно можешь накачать такие "банки", что они порвут рукава любой футболки. Просто добавь эти упражнения в программу своих тренировок.

Бицепсы / Подъем на бицепс на скамье с уклоном



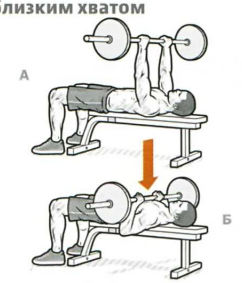
Ляг на скамью с углом наклона 45° и держи пару гантелей на вытянутых к полу руках, ладони наружу **[А]**. Подними их как можно ближе к плечам **[Б]**. Задержись, потом опусти. Сделай 3 подхода по 8–10 повторов.

Брахиалис / Подъем на бицепс с обратным хватом



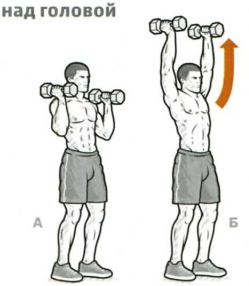
Встань с парой гантелей и держи их перед бедрами, ладони внутрь **[А]**. Не меняя положения плеч, подними гантели как можно ближе к плечам **[Б]**. Задержись, потом опусти. Сделай 3 подхода по 8–10 повторов.

Трицепсы / Жим лежа близким хватом



Ляг на скамью и держи штангу верхним хватом на уровне плеч над грудью **[А]**. Не разводя локти, опусти штангу к груди **[Б]**. Потом выжми ее в начальное положение. Сделай 3 подхода по 6–10 повторов.

Плечи / Жим над головой



Встань с парой гантелей и держи их прямо над плечами, ладони внутрь **[А]**. Подними гантели прямо над плечами **[Б]**. Задержись, потом опусти в исходное положение. Сделай 3 подхода по 8–10 повторов.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: «ISM

ЕДА ИЗ

Нельма, сиг, корюшка, судак... В магазинах и на рынках появилась масса достойной рыбы российского происхождения. Мы приготовили пять отличных блюд из отечественных ингредиентов с помощью лучших московских шеф-поваров — и рекомендуем тебе повторить наш успех самостоятельно.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ
ФОТО: НАТАЛИЯ БУБЕНЦОВА

ВОДЫ

Законы экономики просты. При сопоставимых качестве и цене товара всегда следует отдавать предпочтение отечественной продукции перед импортной. Тогда деньги останутся в стране и однажды (пусть косвенно) вернутся к тебе. Условно говоря, разбогатевший рыбак и прочие участники товарной цепочки в ответ купят твой товар.

Есть и второй аргумент "за своё". Та рыба, которая приходит к нам из-за границы, как правило, выращена на ферме. А наша рыба — чаще всего дикая и попадает к нам на стол из рек и морей. Значит, она перемещалась по водам свободно (температура и состав окружающей среды менялись), ее не пичкали лекарствами, а (главное) — рыба получала вкусное и разнообразное питание. Вряд ли фермер будет скармливать домашнему лососю столько же криля, сколько получает его вольный собрат, а следовательно, вольный будет и полезнее, и интереснее на вкус.

А еще не стоит забывать, что Россия — северная страна. Рыба, живущая в холодных водах, жирнее уроженцев Юга. Значит, она более сочная и мягкая. К тому же, как ты помнишь, именно рыбий жир — источник тех самых омега-3 жирных кислот, которые так нужны твоему организму.

В общем, что долго говорить — давай-ка лучше поедим.

СУГУДАЙ ИЗ НЕЛЬМЫ

АВТОР:

Владимир Мухин

РЕСТОРАН
WHITE RABBIT

Свежайшая сырая рыба, прошедшая минимальную обработку (только чтобы подчеркнуть яркий вкус самого продукта), — рецепт древний и интернациональный. В Перу это будет севиче, в Европе — карпаччо, а у нас в Восточной Сибири всегда ели сугудай. Самый простой рецепт этой закуски — промариновать рыбу (15–60 минут) в смеси лука, чеснока, соли, перца, уксуса и растительного масла. Но Владимир Мухин предлагает улучшенный рецепт.

Что надо*:

- 400 г ФИЛЕ НЕЛЬМЫ
- 40 г РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (ЛЮБОГО)
- ¼ ЛУКОВИЦЫ
- 2-3 ПЕРА ЗЕЛЕНОГО ЛУКА
- 2 Ч. Л. КРАСНОЙ ИКРЫ
- ГОРСТЬ ЛИСТЬЕВ СЕЛЬДЕРЕЯ
- СОЛЬ, ПЕРЕЦ

ДЛЯ ГУАКАМОЛЕ:

- ½ СПЕЛОГО АВОКАДО
- 1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 1 СТ. Л. ЛИМОННОГО СОКА
- МЕЛКО ПОРЕЗАННЫЙ ЧИЛИ, ЗИРА

1. Сначала надо сделать гуакамоле: наруби авокадо ножом так мелко, как только получится, перемешай с другими ингредиентами. Можно, конечно, взбить все в блендере, но тогда у гуакамоле не будет приятной неоднородной текстуры. Так что лучше попотеть.
2. Филе нельмы нарежь поперек тонкими ломтиками (1,5–2 см), лук — четвертинками колец, зеленый лук — мелко-мелко. Все смешай, залей маслом, посоли-поперчи и дай подмариноваться не менее 15 минут.
3. Сооруди на тарелках "подушки" из гуакамоле, затем аккуратно водрузи на них рыбу. Укрась красной икрой и листьями сельдерея (без этого, впрочем, можно и обойтись — не в икре тут дело).

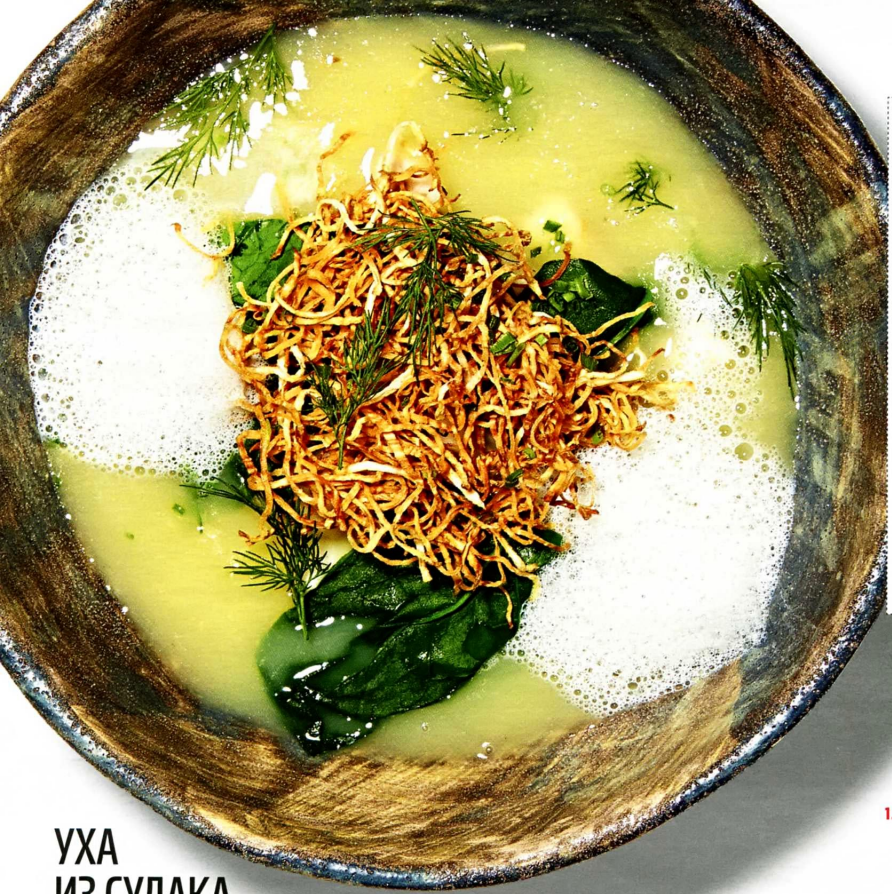
Как выбирать рыбу

Все приведенные здесь рецепты предусматривают использование свежей или охлажденной рыбы. Рыба, которую ты купишь, должна быть холодной, влажной и упругой. Нажми на нее пальцем (свежая рыба быстро восстанавливает форму). Понюхай ее: рыба должна пахнуть рыбой, а не вонять ею же. Проведи рукой от хвоста к голове — чешуйки не должны отходить от кожи. Наконец посмотри ей в глаза: если они мутные и непрозрачные, значит, рыбу многократно размораживали и замораживали, или она просто уже стухла (о том же сообщают мягкие, вялые плавники). В твоем городе не продается свежая рыба? Или тебе лень идти на рынок? Заказывай в интернете доставку мороженой (ее вкус будет не таким ярким, но все равно это отличный продукт). В этом случае тоже обращай внимание на ясность глаз рыбы, цвет ее тушки, отсутствие вмятин. И размораживай ее в холодильнике, а не при комнатной температуре, иначе рыба подсохнет и станет рыхлой.

*Здесь и далее все рецепты рассчитаны на 4 едоков

ЧТО ЗА РЫБА

Со словом "лосось" у нас ассоциируются море, рыбацкий сейнер и консервная банка с розовой этикеткой. Меж тем в Сибири и на Дальнем Востоке водится множество пресноводных лососевых, и нельма — как раз из таких. Это довольно крупная (вес до 50 кг, а в среднем около 15 кг) рыба распространена в бассейне Северного Ледовитого океана, и особенно — в Оби, Иртыше, Енисее и Лене. У нее светлое, чуть розоватое мясо; нельма практически не заражается паразитами, так что ее можно есть в сыром виде. Заменить нельму в рецепте от Владимира Мухина можно на другую рыбу рода сиговых — муксуна и байкальского омуля.



УХА ИЗ СУДАКА

АВТОР:

Илья Благовещенский

РЕСТОРАН B.I.G.G.I.E.

Рассуждать о том, какой должна быть правильная уха, — занятие неблагодарное. Как и всякое древнее блюдо, она имеет сотни, если не тысячи, вариантов. Более-менее обязательных требований к рецепту всего два: 1. Рыба должна быть основным ингредиентом ухи. 2. Готовиться она должна в два захода: сначала варится крепкий бульон, а потом (в этом бульоне или отдельно) — заправка. А дальше уже начинаются региональные различия и личные пристрастия. Илья Благовещенский хоть и московский шеф-повар, но его профессиональная звезда взошла в Ростове-на-Дону, а это одна из столиц российской рыбной кухни. Так что умению Ильи обращаться с пресноводными хищниками мы доверяем.

Что надо:

ДЛЯ БУЛЬОНА:

- 500 г мелкой рыбы (караси, ерши и т.д.)
- 1700 мл воды
- 4 средних картофелины
- 1 большая луковица
- 120 г копченой скумбрии
- 2 дольки лимона
- соль, перец

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 400 г судака (илья берет пополам судака и донского амура. если вдруг наткнешься на амура, редкую и вкусную рыбу, ты знаешь что делать)
- 2 большие горсти свежего шпината
- 1 корень пастернака
- 200 г корня сельдерея (¼ крупного корня)
- свежий укроп
- соль, растительное масло

ЧТО ЗА РЫБА

Рыба для ухи должна иметь белое мясо, клейкую, слизистую чешую и сладковатое мясо. Судак обыкновенный из семейства окуневых вполне соответствует требованиям. Это крупный хищник (до 1 м длиной и 1–15 кг веса), живущий в пресных водоемах Восточной Европы и Азии. Судак почти лишен жира, зато в нем полно белка (18%) и полезных аминокислот. Мясо белого амура (рыбы семейства карповых) — более жирное и обладает более ярким вкусом, но вдалеке от крупных рек (Дон, Волга, Уссури) его найти трудно. Так что будешь на Дону — не забудь попробовать.

1. Рыбу для бульона выпотроши (не забудь вырезать жабры!), но чешую не счищай. Залей холодной водой в указанном объеме, поставь на средний огонь, вари часа два, затем процеди. Остатки рыбы можно выкинуть.
2. Поруби картошку и лук крупными кусками и клади в бульон. Вари еще полчаса, пробей блендером до однородности и снова процеди.
3. Финальный штрих — положи в бульон скумбрию, лимон, посоли-поперчи и вари еще 10 минут. И процеди еще раз, разумеется, — у тебя должен получиться довольно жидкий суп-пюре. Попробуй, посоли и поперчи еще, если надо.
4. Параллельно готовь заправку. Судака и сельдерей нарежь крупным кубиком и вари в подсоленной воде до готовности. Пастернак нарежь соломкой и обжарь в масле до хруста. Вынь его из сковородки и кинь туда шпинат. Помешивай, пока он не потемнеет и не размякнет.
5. Теперь раздели рыбу и овощи на четыре равные части, разложи по тарелкам, залей бульоном и посыпь мелко порезанным укропом. Подавай взволнованным гостям.

ЧТО ЗА РЫБА

Сиг обыкновенный — весьма разнообразный вид лососевых. Сиг меньше нельмы (вес до 2 кг, длина до 50–60 см), но мясо у него такое же светлое и нежное. Сига ловят в реках и озерах (и даже в прибрежных морских водах) на севере Европы, в Азии, Северной Америке — и называют везде по-разному. Не видишь на прилавке слова "сиг", но есть слово "пыжьян" — бери, это сиг из Сибири. Нет пыжьяна — бери лудогу или валаамку (или переходи на ближайших родичей сига — ряпушку, чир, пелядь). Кстати, сиг дает отменную икру — ярко-желтую, мелкую, относительно дешевую, но похожую по вкусу и составу на привычную нам икру морских лососей.

СИГ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

АВТОР:

Артем Лосев

РЕСТОРАН KUTUZOVSKY, 5

Недостаток многих диетических видов животной плоти в том, что даже после всех усилий кулинара они остаются сухими, как наждачка. Так что их заливают литрами густых соусов, и куда в результате девается вся польза продукта? Жирная рыба не доставляет таких проблем — это и полезная плоть, и при запекании она не высыхает.

Что надо:

- 400 г филе сига
- 600 г мелкого картофеля
- 4 шампиньона, порежь соломкой
- сок одного лимона
- ½ красной луковицы
- 4 пера зеленого лука, мелко порежь
- 3-4 веточки розмарина
- соль, перец, свежий укроп

Для соуса из анчоусов:

- 4-5 филе анчоусов
- 2 яичных желтка
- ½ зубчика чеснока
- 150 г растительного масла
- щепотка молотого чили
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. горчицы
- соль, перец

Для лукового маринада:

- 100 мл воды
- 100 мл уксуса
- 1 ст. л. сахара
- соль

1. Смешай лимонный сок с перцем и солью, залей им филе сига и оставь мариноваться пару часов.
2. Красный лук нарежь тонкими полукольцами и замаринуй в смеси воды, уксуса, сахара и соли на час.
3. Пока сиг и лук маринуются, картошку почисти, порежь на половинки, выложи на противень, посыпь солью, перцем, положи сверху веточки розмарина, закрой фольгой и запекай до готовности (минут 30).
4. Тем временем приготовь соус. Анчоусы, горчицу, чили, сахар и чеснок разотри в однородную массу. Взбей желтки, пока слегка не побелеют, и перемешай с анчоусной массой. Затем медленно, по капле, добавляй в соус растительное масло (Лосев берет масло из виноградной косточки, но сгодится и оливковое), помешивая, пока соус не начнет густеть. Посоли-поперчи по вкусу.
5. Вынь из духовки картошку, убавь жар до самого минимума и отправляй на противень филе сига. Запекай минут 10.
6. Картошку слегка обжарь с маслом на сковородке — буквально минуту, чтобы получилась корочка.
7. Разложи по тарелкам картофель, сверху водрузи куски сига, добавь маринованный и зеленый лук, укроп, залей соусом и засыпь резаными сырыми грибами. Готово!

От осетра до цуцика

Москва, конечно, — столица нашей родины, но вот приличная рыбалка в ее окрестностях закончилась уже при первых Романовых. Аппетиты возросшего населения, массовая вырубка лесов, строительство гидротехнических сооружений и прочие безобразия, с которыми обычно связана жизнь больших городов, лишили столицу рыбы. А ведь еще в XVI веке прямо у стен Кремля ловили стерлядь и белугу. В честь налима (по старому — рыба-мень), которого извлекали из реки в промышленных объемах, даже была названа деревенька Мневники (сейчас — один из районов столицы). Не были редкостью язь, таймень и севрюга, да и осетриной регулярно закусывали все слои населения (хотя тот же Иван Грозный плебейскую черную икру не жаловал, предпочитал деликатесную щучью). Сейчас Москва-река полна плотвой, встречаются лещ и окунь. Также в наших водах появились новички — например, охотно размножается бычок-цуцик.

ГРЕНКА С ПИКШЕЙ

АВТОР:

Дмитрий Зотов

ГАСТРОБАР HUGGIS

Бутерброд с рыбой — это классическое блюдо, уместное как в фойе Большого театра, где ты поглощаешь его, отставив мизинец, так и на кухне с друзьями и парой бутылок пива. А если ты приготовишь такой бутерброд по рецепту Зотова, его не стыдно будет подать не только закадычным приятелям, которые за компанию и гвозди съедят, но и самым взыскательным гостям.

Что надо:

- 200 г пикши горячего копчения
- 100 мл сливок 20%-ной жирности
- 1 ст. л. с горкой щучьей икры
- 4 куска чиабатты из муки грубого помола
- 80 г печени трески
- 4 яйца, сварить вкрутую
- соль, черный перец, шнитт-лук

1. Очисти филе копченой пикши от кожи и костей, разбери на небольшие кусочки, залей в кастрюле сливками и доведи до кипения. Взбей получившееся месиво в блендере и остуди. В охлажденную рыбно-сливочную массу добавь щучью икру, перемешай. Если надо — посоли.
2. Ломти чиабатты обжарь без масла до хрустящей корочки. Намажь каждый ломтик паштетом из пикши, сверху положи по паре кусочков печени трески, нарезанное кружками яйцо, посыпь перцем и мелко нарезанным шнитт-луком (если что, сойдет и обычный зеленый).

ЧТО ЗА РЫБА

Пикша — элитный родственник сайды и трески (атлантической и тихоокеанской). Стайная рыба, обитающая в толще северных соленых вод (у нас — в Баренцевом и Белом морях), типичные промысловые параметры: 50–75 см, 2–3 кг веса (хотя встречаются экземпляры до 9 кг). Мясо пикши — нежнее, ярче по вкусу и богаче по составу, чем мясо трески, а потому и дороже. Отличить пикшу можно по расцветке: это серо-стальная рыба с темной (порой почти черной) полосой вдоль тела и черными пятнами над грудными плавниками (таких нет у привычной нам трески). Впрочем, для рецепта Дмитрия Зотова эти различия не слишком важны, и пикшу на бутерброде можешь заменить копченой треской, палтусом или даже скумбрией.

САЛАТ С КОРЮШКОЙ И АВОКАДО

АВТОР:

Анатолий Казаков

РЕСТОРАН SELFIE

Классический российский рыбный салат — это, как правило, термоядерно-калорийная смесь консервов и майонеза. Может, кто-то и любит такое, но ни пользы, ни ощущения кулинарной победы такой "салат" тебе не принесет. Вот как приготовить из рыбы вкусный и полезный шедевр.

Что надо:

- 16 ТУШЕК КОРЮШКИ (БЕРЕШЬ НА РЫНКЕ? ПОПРОСИ ПОЧИСТИТЬ РЫБУ И ВЫРЕЗАТЬ ФИЛЕ ПРЯМО НА МЕСТЕ)
- 2 СЛЕГКА НЕСПЕЛЫХ АВОКАДО
- 2 КРАСНЫХ АПЕЛЬСИНА
- 2 БОЛЬШИЕ ГОРСТИ МОЛОДОГО ШПИНАТА
- ½ ЛУКОВИЦЫ КРАСНОГО ЛУКА
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

ОРЕХОВЫЙ СОУС:

- НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ ФУНДУКА
- 80 Г РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА (ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗ ФУНДУКА ИЛИ ГРЕЦКОГО ОРЕХА)
- СОК ПОЛОВИНЫ ЛАЙМА
- ТРОСТНИКОВЫЙ САХАР
- СОЛЬ
- СВЕЖИЙ ТАРХУН

1. Филе корюшки слегка обжарь на растительном масле с обеих сторон. Авокадо почисти, порежь кружками и пожарь на сковородке-гриль или на обычной. Сковороду нужно как следует раскалить, чтобы авокадо сразу покрылось корочкой и не превратилось в кашу. По 1–2 минуты с каждой стороны будет более чем достаточно.
2. Приготовь ореховый соус. Фундук почисти и перемели в порошок, добавь ореховое масло (если нет — используй подсолнечное или оливковое), соль, чайную ложку сахара, сок лайма и мелко рубленный тархун. Смешай до полной однородности.
3. Апельсины очисти от шкурки и пленок, нарежь крупными ломтиками. Лук — четвертинками колец. Казаков предварительно маринует его в малиновом уксусе, но ты можешь обойтись обычным или вовсе не мариновать, если раздобыл красный лук — он и так почти не острый.
4. Разложи корюшку, авокадо, апельсины и лук по тарелкам, перемешай и полей соусом. ■

Вместо лимона

Привычка перед едой сбрызгивать рыбу лимоном — разумная и правильная. Но не только лимон может придать рыбе приятную и полезную кислинку. Вот несколько альтернативных вариантов.

КЛЮКВА И БРУСНИКА
Эти ягоды отлично подходят к жирному лососю: нерке, нельме, муксуну. Горчинка (особенно в бруснике) отлично подчеркивает вкус рыбы.

ГРЕЙПФРУТ
Многие рецепты маринадов и соусов для рыбы имеют в составе лимон и сахар. Эти два ингредиента ты можешь заменить грейпфрутом.

ГРАНАТ
Гранатовый сок — отличный маринад для белой рыбы. Соус из уваренного гранатового сока (нарша-раб) идеально сочетается практически с любой рыбой, жаренной на углях, — от осетрины до семги.

ЧТО ЗА РЫБА

Корюшка — кулинарный символ Санкт-Петербурга, но водится она и около Камчатки, Курильских островов и Сахалина, в Белом море и заливе Петра Великого. Различают европейский и азиатский подвиды, но для кулинаров их различия несущественны (есть еще карликовая озерная форма корюшки — снеток, но ты их вряд ли спутаешь). Корюшка — небольшая (до 30 см, но в среднем 15–18 см) плотоядная рыба, в молодости она питается зоопланктоном, чужой икрой, личинками, в зрелом возрасте может закусить и корюшкой помоложе. Это жирная рыба с отчетливым огуречным запахом, что и делает корюшку привлекательным компонентом для всевозможных салатов и закусок.

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 229 руб.
6 месяцев — 459 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

16+

РЕКЛАМА

ГОТОВ ПРИМЕРИТЬ КОСТЮМ СУПЕРГЕ

Хорошая новость: простой смертный все же способен достичь супергеройских пропорций. Men's Health нашел самый реальный путь постройки нереального тела.

ТЕКСТ: ИАН ТЕЙЛОР, ЭМИЛИ БАДИОЗАМАН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

роя?

Давай без обид, но ты, многоуважаемый, отнюдь не бог. Ты не прилетел с другой планеты, не был одарен возможностью резать взглядом гипсокартон или жать от груди Ford Focus. У тебя нет ни черного плаща, ни пяти черных поясов по различным видам восточных единоборств, ни даже завалящего миллиарда долларов на счету. Ты не объект военных экспериментов, и если твой тренажерный зал все еще заботится о своей репутации и здоровье клиентов, то в сауне тебя не обдаст радиоактивным паром, а в раздевалке не укусит мутировавший паук.

Говоря проще, ты не супергерой. Но это вовсе не значит, что ты не можешь выглядеть, как один из них — широченные дельты, огромные бицепсы, мощнейшие квадрицепсы, минимальный процент жировой прослойки и прекрасно сидящий костюм (не обязательно обтягивающий). Голливуд уже не раз заставлял Криса Эванса, Генри Кэвилла и даже худощавого Эндрю Гарфилда серьезно поработать над своей мускулатурой, чтобы приблизиться к рисованному идеалу. Раз им удалось, удастся и тебе!

Компания Marvel, 77 лет производящая комиксы и фильмы по их мотивам, поделилась с Men's Health секретными данными о точных пропорциях тел своих героев. И наши эксперты по фитнесу тут же рассчитали, что нужно делать тебе, чтобы стать таким же (ну или почти).

КАПИТАН АМЕРИКА

Атакуй жировую ткань! И построй V-образный торс со щитом первого супергероя.

Как ты помнишь, Капитан Америка — не что иное, как биологическое оружие, попытка создать солдата с экстремально функциональной физической формой. Его грудная клетка — аж 130 см в обхвате, он также способен стремительно перемещаться, мастерски дерется и жонглирует тяжеленным щитом. Суммарный обхват бицепсов Капитана превышает окружность его талии, а с бедром таких размеров, как у него, ты порвешь не одну пару джинсов, пока найдешь что-то по размеру.

Шон Стэффорд, персональный тренер и культурист, считает, что ближе всего к такой форме находятся игроки в регби: "В их арсенале не только продуктивная тяжелоатлетическая работа со штангой, но и немало функциональных тренировок, позволяющих сносить соперников и бегать, сломя голову, по 80 минут за игру".

Попотеть придется изрядно: тебя ждут пять тренировок в неделю (две из них — по программе Стэффорда, см. ниже), а также как минимум 3000 ккал и более 200 обязательных граммов протеина в сутки. Комплекс упражнений, составленный Стэффордом, включает в себя многосуставные упражнения, создающие наибольший гормональный отклик на нагрузку. "Капитану нет смысла фокусироваться на изоляции отдельных мышечных групп, ему нужно растить мясо повсеместно, одновременно изрядно разгоняя частоту сердечных сокращений во время нагрузки", — уверен наш эксперт.

Сработает ли этот рецепт без секретной супергеройской сыворотки? Попробуй — и узнаешь сам.

Капитан Америка

СТИВ РОДЖЕРС, СТУДЕНТ АКАДЕМИИ ИСКУССТВ, СТАВШИЙ СУПЕРСОЛДАТОМ

РОСТ: 188 СМ
ВЕС: 100 КГ
ГРУДЬ: 130 СМ
БИЦЕПС: 45 СМ
ТАЛИЯ: 81 СМ
БЕДРО: 71 СМ

ПРИНЦИПЫ СУПЕРГЕРОЯ

- Два-три раза в неделю выполняй многосуставные упражнений со штангой — приседания, жим лежа и стоя, становую тягу, а также не забывай про подтягивания. Они нагружают все необходимые мышцы оптимальным способом.
- Отмени "день ног". Мышцы твоих ног слишком важны, чтобы нагружать их лишь раз в неделю. Лучше всего включать по одному упражнению на ноги в каждую тренировку.
- Делай больше повторов. Многие люди, пытаясь набрать мышечную массу, ограничиваются малым (менее шести) числом повторов в подходе. Для Капитана Америки этого недостаточно — 10–12 повторов заставят мышцы расти быстрее.
- Приседай рельеф. Присед со штангой позволяет очень быстро избавляться от лишнего жира. Короче, как пел Высоцкий, "разговаривать не надо, приседайте до упаду".
- Играй в регби. Сегодня регби занимаются во многих городах России. Попробуй эту игру и ты. В тренировках регбистов много динамики и изометрической нагрузки. Плюс ко всему стокилограммовый оппонент на поле — куда более сложный снаряд, чем штанга аналогичного веса.

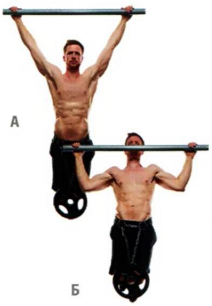
Твой дельта-план

Выполняй эти упражнения подряд в режиме круговой тренировки дважды в неделю. И скоро на твоих плечах уместится несколько рядов капитанских погон, а кор обретет силу и рельеф.

01. Подтягивания с отягощением

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Зажми диск от штанги между коленей и повисни на перекладине, взявшись за нее широким хватом **[А]**. Подтянись вверх, сводя лопатки **[Б]**. Подконтрольно опустись и повтори.



02. Подъем на грудь и жим с гантелями

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Избежать активной работы в этом упражнении не удастся ни одной мышце. Возьми в руки гантели, поставь ноги на ширину плеч и опустись в присед **[А]**. Выпрямись, закинь гантели к плечам, после чего выжми гантели над собой **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

03. Роллаут на колесе

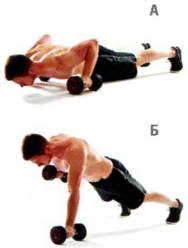
3 СЕТА ПО 15 ПОВТОРОВ

Встань на колени, выгни спину и поставь руки на рукоятки колеса **[А]**. В течение трех секунд прокатись вперед как можно дальше **[Б]**, после чего плавно вернись в начало. Уже устал? Ничего, к концу тренировки это пройдет.

04. Поочередная тяга в упоре

3 СЕТА ПО 20 ПОВТОРОВ

Встань в упор лежа, поставив руки на гантели. Опустись вниз, согнув руки **[А]**. Выпрями руки и сразу же подтяни правую гантель к поясу **[Б]**. Верни гантель на пол, вновь отожмись и теперь подтяни к поясу левую руку. Продолжай до окончания подхода.



05. Бег

800 МЕТРОВ

Вставай на беговую дорожку и беги 800 метров — так быстро, как сможешь. После того как ты выполнил весь круг, отдохни две минуты и повтори все сначала еще дважды.

Халк

Стань огромным с помощью достижений современной спортивной науки и опыта культуристов.

Придется признать, что Халк и вправду невероятно огромен. Будь он реальным, он весил бы как шесть "Капитанов Америка", а окружность его груди была бы не меньше девяти метров. И это значит только одно: ты никогда не будешь выглядеть именно так, чтобы ни говорили тебе продавцы спортивного питания. Однако в относительных пропорциях ты все же можешь попробовать сравниться с этим зеленым великаном.

Его грудь в два раза больше окружности талии, а руки составляют ¾ от ее размера. Чтобы добиться этого, надо тренироваться не меньше, чем 4-5 раз в неделю почти по два часа. "Тебе придется ворочать весами в районе 80% от максимума, объединяя их в комбинации", — советует давно идущий по пятам Халка персональный тренер и бодибилдер Барри Питс.

Халк становится особенно раздражителен, когда голоден, так что не допускай этого. Потребляй по 40 килокалорий и по 3 грамма белка на килограмм веса. Также увеличь потребление жиров, налегая на авокадо, лосось и льняное масло. Что поделать: хочешь быть великаном, ешь как один из них.

Халк

БРЮС БЭННЕР, ВСПЫЛЬЧИВЫЙ ЯДЕРНЫЙ ФИЗИК

РОСТ: 229 СМ
ВЕС: 470 КГ
ГРУДЬ: 259 СМ
БИЦЕПС: 172 СМ
ТАЛИЯ: 216 СМ
БЕДРО: 167 СМ

Расти большой

Выполни по три суперсета каждой пары упражнений (пары обозначены одной буквой), и через пару месяцев можешь смело облить себя зеленкой.

A1. Жим на обратно наклонной скамье

3 СЕТА ПО 12 ПОВТОРОВ

Ложись на обратно наклонную скамью, подними гантели над собой **[А]**. Опусти гантели по сторонам от груди, согнув руки в локтях **[Б]**. Вернись в исходное положение и повтори.

A2. Подъем штанги на бицепс

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Возьми штангу хватом сверху на ширине плеч **[А]**. Согни руки в локтях и подними штангу к плечам **[Б]**. Вернись в исходное. Повтори.

B1. Отжимания на брусьях с отягощением

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Прикрепи к поясу дополнительный вес, заберись на брусья, выпрями руки **[А]**. Теперь плавно опустись вниз до параллели плеча с полом **[Б]**. Вернись в начало и повтори.

B2. Отведения с гантелями

3 СЕТА ПО 20 ПОВТОРОВ

Возьми гантели и опусти их по сторонам от бедер **[А]**. Разведи чуть согнутые в локтях руки в стороны, подняв гантели чуть выше уровня плеч **[Б]**. Плавно опусти руки и повтори.

C1. Подъем на грудь и жим

3 СЕТА ПО 15 ПОВТОРОВ

Возьми штангу хватом сверху чуть шире плеч и закинь ее к плечам **[А]**. Выжми штангу над головой **[Б]**. Вернись в исходное положение и снова выполни оба движения. Продолжай до окончания подхода.

C2. Французский жим со штангой

3 СЕТА ПО 20 ПОВТОРОВ

Ляг на скамью, взяв штангу хватом сверху на ширине плеч. Подними руки над собой **[А]**. Сгибая руки в локтях, опусти гриф ко лбу **[Б]**. Вернись в исходное положение. Повтори.

ПРИНЦИП СУПЕРГЕРОЯ

- Если у тебя и так есть лишний жирок, тяжелый силовой тренинг сделает тебя и вовсе колобком. Так что добавляй к каждой силовой тренировке 45 минут легкого кардио.
- Чтобы по максимуму развить мышцы, не сокращай движения в угоду большому рабочему весу. Чем больше амплитуда движения снаряда, тем дольше работает мышца и тем больше ее объем. К примеру, делая подъем на бицепс, начинай движение грифа от бедер и заканчивай у ключиц.
- Помни: чтобы становиться больше, тебе надо постоянно прибавлять в силовых показателях. Записывай все повторы, рабочие веса, паузы отдыха и другие параметры тренировок. Твой рабочий вес — тот, с которым действительно приходится бороться.

Обрети подвижность и гибкость Паука, используя широкое разнообразие тренировочных нагрузок.

Паутина тренировочных нагрузок

Чтобы создать подвижное тело с акцентом на рельеф, следуй указанному ниже графику.

Человек-паук отличается от перекачанных супергероев, к которым мы уже привыкли. Пауку не откажешь в силе, однако он более подвижен, гибок, быстр и вынослив. По сути, у Питера Паркера фигура и кондиции скалолаза или кроссфитера, с оптимальным соотношением размера мышц и их боевой функциональности.

Армандо Аларкон, тренер, выпестовавший тело Эндрю Гарфилда для роли Спайдермена, имеет оригинальный взгляд на данную проблему: "Надо тренировать не конкретные мышцы — руки или ноги, а все тело в совокупности". В его понимании такая задача означает комбинацию всевозможных видов нагрузок: гимнастики, пилатеса, йоги, кроссфита, плиометрики. Главное — не позволять себе привыкнуть к какому-то одному стилю тренировок.

В неделю тебя ждут пять тренировок: плиометрика, свободные веса, йога, кроссфит и пилатес. Выбери для каждой группы мышц по одному упражнению, исходя из стиля твоего сегодняшнего занятия, и сделай 3 сета по 5 повторов.

	Тренировка 1 ПЛИОМЕТРИКА	Тренировка 2 СВОБОДНЫЕ ВЕСА	Тренировка 3 ЙОГА	Тренировка 4 КРОССФИТ	Тренировка 5 ПИЛАТЕС
ГРУДЬ					
СПИНА					
КОР					
НОГИ					
РУКИ					

Такой подход будет способствовать не только набору мышечной массы и избавлению от жировой прослойки, но и поможет развить разносторонние атлетические умения. Ты сможешь и на кольцах уголок подержать, и по скалодрому вскарабкаться.

Закрепи свой успех строгой диетой: крахмалистые углеводы теперь тебе можно только до и сразу после тренировки. Также удвой потребление растительной пищи (для наших новых читателей переводим: ешь овощи и фрукты). Достаточное количество клетчатки поможет тебе легче переварить пятидневный тренировочный график. Сделаешь все правильно — обретешь сухое и крепкое тело, которое будет не стыдно украсить обтягивающим красно-синим костюмом. ■

Человек-паук

ПИТЕР ПАРКЕР, НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ

РОСТ: 177 СМ
ВЕС: 75 КГ
ГРУДЬ: 91 СМ
БИЦЕПС: 33 СМ
ТАЛИЯ: 71 СМ
БЕДРО: 51 СМ

ПРИНЦИПЫ СУПЕРГЕРОЯ

- Играй в мяч. И в футболе, и в баскетболе, и в волейболе постоянно нужно находиться в движении и реагировать на изменяющуюся игровую обстановку. Это придаст твоим движениям легкость и плавность, попутно растопив лишние жиры.
- Запишись на скалодром. Там ты получишь нагрузку на все мышечные группы, а также укрепишь связки и позвоночник. К тому же какой из тебя Паук, если ты не умеешь лазить по стене?
- Растягивайся. Есть у тебя сегодня тренировка или нет, удели хотя бы 10 минут полноценному стретчингу. Люди обычно спорят о том, что полезнее — динамический или статический стретчинг, но ты не спорь, а лучше делай и тот и другой.

ПОРАБОТАЛИ, МОЖНО И ПОСПАТЬ

Men's Health сделал сенсационное открытие: с коллегами женского пола можно заниматься не только лизингом и мониторингом, но и старым добрым сексом. Из этой статьи ты узнаешь, как и зачем нарушать уставные отношения, а также не пора ли уже трахнуть босса (если он, конечно, — она)?

ТЕКСТ: ДЖЕЙН ПОРТЕР

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

“Все научные теории психологии, посвященные природе любви, подтверждают: совместная работа — лучший детонатор симпатии, влюбленности и даже страсти”, — говорит доцент кафедры психологии Университета Нью-Хейвена Эми Николь Сальваджо, и грустно смотрит на проходящего мимо пожилого симпатичного коллегу.

Если вдуматься, то офисы (да и другие рабочие помещения) буквально созданы для любви. Ведь они наполнены существами мужского и женского пола, проводящими бок о бок по восемь часов в день, совместно обедающими, а иногда и устраивающими вечеринки. Тут есть дресс-код, буквально требующий, чтобы ты выглядел привлекательно; кулеры и автоматы с шоколадками, у которых можно встречаться; укромные уголки... Стоит ли удивляться, когда очередные соседи по этажу просыпаются под одним одеялом?

“Сегодня работодатели уже согласились считать служебные романы неизбежными издержками производства, — констатирует профессор кафедры менеджмента Университета Фэйрфилда Лиза Мэйнейро. — Обычно начальство просто закрывает глаза на такие вещи, если, конечно, это никаким образом не вредит работе”.

Что ж, это хорошая новость, потому что знакомства с девушками в клубе, баре или на улице требуют от тебя больше изобретательности, артистизма и харизмы. Начнем с того, что в офисе

ты трезвый (ну, по крайней мере, мы на это надеемся). И тут у тебя куда больше времени, чтобы показать себя с наилучшей стороны.

Любой рабочий коллектив — тот же школьный класс или группа в университете. С той только разницей, что состоит он из более взрослых и искушенных мужчин и женщин. Другими словами, это еще одно сообщество, в котором дружбу от секса отделяет очень тонкая грань. Чтобы выяснить, как преодолеть эту грань, профессор психологии Дэвид Басс объехал полмира. Он исследовал 37 различных сообществ, от деревень в пустыне Сахара до современных городов в США и Европе и понял одно: все женщины одинаковы.

Где бы ни оказывался Басс, наибольшей популярностью у слабого пола пользовались властные и успешные мужчины. Так что, если не считать игр с детьми и щенками в парке, ты нигде не сможешь выглядеть более привлекательным для слабого пола, чем на своем рабочем месте, — особенно если у тебя есть подчиненные и талант легко решать сложные задачи.

Получается, хорошо работая, ты убиваешь двух зайцев: делаешь карьеру и набираешь очки в глазах коллег в юбках, которых сама природа подталкивает к тебе в кровать. Чем амбициознее и умнее ты им кажешься, тем сильнее они хотят от тебя детей.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ. НА РАБОТЕ КАЖДАЯ ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ подруга жизни — как на ладони. Это не свидание вслепую, и скелета в шкафу тут не утаить. Если она звонит своей маме по шесть раз на дню или стена у ее стола увешана портретами Стаса Михайлова, ты узнаешь об этом первым.

Кроме того, ты увидишь: как она справляется со стрессом, как распоряжается своим временем, как ведет себя в конфликтных ситуациях, а если у вас принято приносить еду из дома — даже что и как она готовит. Во всех других случаях эта информация становится доступной, только когда ты уже живешь с ней.

Возможность хорошо узнать кого-то перед тем, как начать встречаться, — огромный плюс служебных романов. Но не спеши тащить секретаршу с чувственным ртом в темную переговорку, у любви на работе есть свои неписаные правила.

Большинство мужчин узнают их, пройдя через пробы, ошибки, публичные унижения и даже потерю работы. Но у нас есть предложение получше: как насчет того, чтобы поучиться на чужих ошибках? Давай возьмем пример Данилы (мы изменили его имя, как и все остальные имена в статье).

ПРАВИЛО 1

Спишь с начальницей — держи это в тайне

Данила встретил Лизу, когда ему было 23, а ей 29, но разница в их положении на карьерной лестнице была куда круче. Если у одних боссы — брюзжащие старики, то Даниле досталась рыжеволосая бестия с аппетитными икрами. В общем, он влюбился, а она — нет, однако против дружбы не возражала.

Они много общались, обедали вдвоем, а однажды после вечеринки Данила проводил Лизу домой и следующим утром проснулся в ее спальне. Кажется, обычная история, но из-за нее можно серьезно испортить себе жизнь.

80% специалистов по HR и 60% прочих сотрудников офисов считают, что романы между начальниками и подчиненными должны быть запрещены. Очевидная причина в том, что коллеги начинают меньше доверять людям, которые завели роман с руководителем. Многие считают, что любовники начальников пользуются теми или иными привилегиями.

Не идут на пользу внеуставные отношения и тем, кто сверху (мы не про секс, а про положение в офисной иерархии). Одна такая любовная интрижка — и при выборе кандидатуры на еще более высокую должность любвеобильному кандидату предпочтут того, кто в порочащих связях не замечен. Причем о реальной причине отказа провалившемуся не скажут, что только ухудшит его состояние.

ПРАВИЛО 2

Рви без шума

Не хотим ломать тебе кайф, но какими бы прекрасными ни казались твои новые отношения, у них не так много шансов выжить. Более 60% “служебных” пар расходятся в течение первого же года и нередко со скандалами. Как избежать этого?

Оптимальный вариант — на первом же свидании (да-да, на первом) обсудить, как может быть оформлен ваш разрыв. “Это может звучать странно, — говорит Лиза Мэйнейро, — но именно такой шаг защитит тебя от возможных проблем в будущем”. Когда вы влюблены и позитивно настроены, разговор о расставании можно облечь в шуточную форму и таким образом выяснить, как видит жизнь после секса твоя новая подруга. Однако у Данилы и Лизы роман закончился, даже не успев начаться.

Она хотела “остаться друзьями”. Часто в такой ситуации парень идет в атаку: тонны цветов, серенады и художественная роспись асфальта под окнами любимой. Увы, но в офисе такое поведение закончится вызовом в отдел персонала, так что проще отступить. Звучит жалко, но Данила поступил именно так (умница!).

Вскоре он убедился, что был прав. Еще одна “фронтовая пара” в их конторе ярко продемонстрировала, как не надо себя вести. Они то сходились, то расходились, то орали друг на друга, а то обнимались на лестнице. Со стороны это напоминало низкопробную мыльную оперу, которую смотрел и обсуждал весь коллектив.

ПРАВИЛО 3

Будь холодным на работе, горячим дома

Лучшее, что ты можешь сделать для своей карьеры, — это раз и навсегда запретить себе вести интимные беседы со своей подругой в рабочее время. Даже если она сидит за соседним столом и ты знаешь, что на ней нет белья.

Привычка держать личную жизнь за порогом офиса особенно пригодится для ссор. "Если что-то пойдет не так, ты на уровне рефлексов не станешь выяснять отношения на работе, потому что уже привык не пускать их в это помещение", — уговаривает семейный психотерапевт и автор книги "Неофициальная инструкция к возобновлению отношений" Тина Тессина.

Да, мы знаем, что это почти невозможно. И все же лучше потерпеть до дома.

Тут дело не только в нарушении табу и понатыканных повсюду камерах. Слишком откровенные проявления симпатии могут раздражать коллег, а лишние враги никогда не шли на пользу карьере. Может быть, от бухгалтерши только что ушел муж, у айтишника был секс только с ним самим, а пузатому завотдела уже год не дает жена? Твоя похотливая морда будет для них хуже красной тряпки, и да, они отомстят. Так что хватит хватать любовницу за коленки и глупо хихикать.

ПРАВИЛО 4

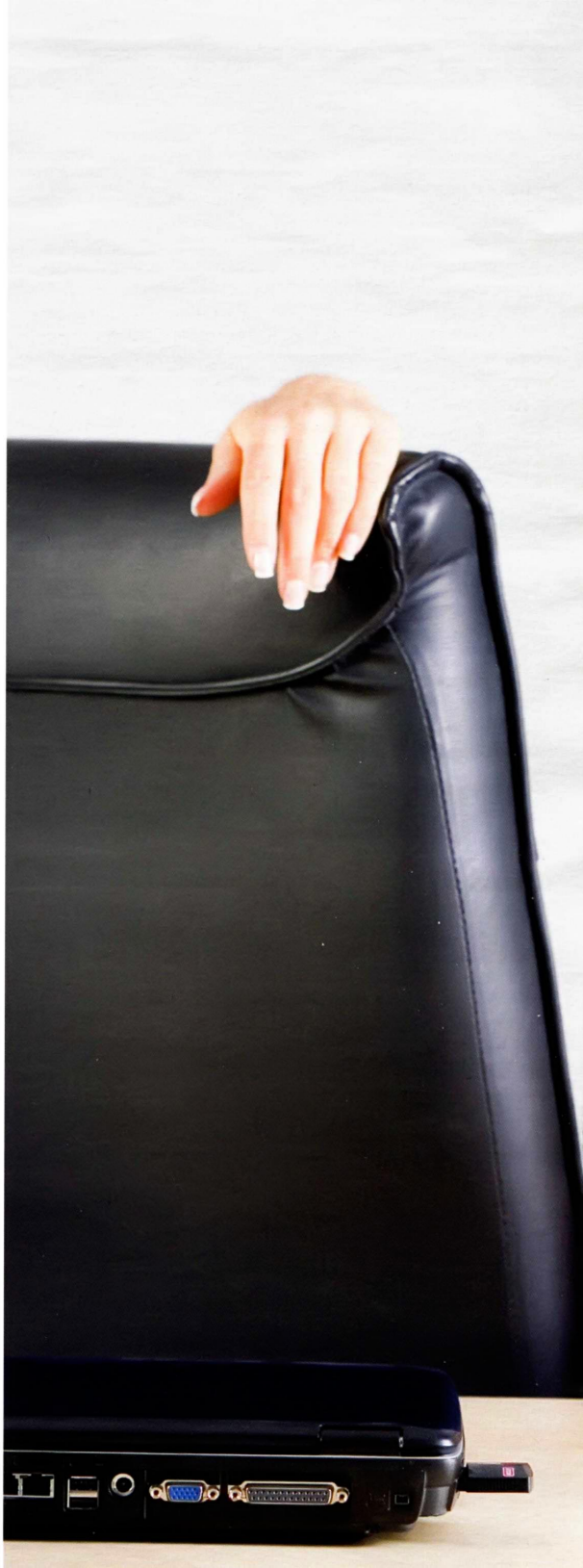
Никакого секса на одну ночь

Помнишь Данилу? Того, что переспал с шефом, а потом получил от ворот поворот. Случись этот разовый секс у пары, познакомившейся в клубе, они бы просто разбежались, но со служебным романом так не получится. Утром того же дня вчерашние любовники встретились на работе, а потом следующим утром и так далее. Более глупое положение сложно себе представить.

Примерно так случилось и у Макса с Алисой. Они быстро перешли от болтовни у кулера к посиделкам в баре после работы, а потом к касаниям ногами под столом во время совещаний. В этом случае уже дама отнеслась к происходящему серьезно, а Макс прервал отношения сразу после контакта.

Теперь каждый день Алиса видела Макса, и каждый день он флиртовал, но уже не с ней. К счастью, до громкого скандала не дошло, но так бывает не всегда. У отвергнутых частенько срывает крышу. По данным Journal of Neurophysiology, болезненное расставание активирует те же области мозга, которые задействуются у наркоманов во время ломки. Так что если ты решишь просто поразвлечься, а твоя партнерша посчитает секс началом большой любви, ты можешь в итоге нажить себе опасного и непредсказуемого врага.

"РОМАНЫ НА РАБОТЕ ЧАСТО ПРИВОДЯТ К ТОМУ, ЧТО ОДНОМУ ИЗ ЛЮБОВНИКОВ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПРОЩЕ УВОЛИТЬСЯ, ЧЕМ БЫТЬ ГЕРОЕМ ОФИСНОГО ФОЛЬКЛОРА"



ПРАВИЛО 5

Подумай за нее

Будь готов к тому, что коллега, с которой ты закрутишь роман, начнет паниковать: “Что ж люди-то подумают?!” На самом деле тут и гадать нечего. В таких интрижках общество почти всегда оценивает мужчину менее строго, чем женщину. Ты будешь выглядеть сердцеедом и настоящим мужиком, к ней же может прицепиться любой ярлык из четырех или пяти букв. Это еще один повод лишний раз подумать, прежде чем в курилке или за чашкой кофе делиться с парнями пикантными подробностями своих любовных побед. Помни: романы на работе часто приводят к тому, что одному из любовников оказывается проще уволиться, чем быть героем офисного фольклора.

ПРАВИЛО 6

Защищай свое доброе имя

Как убедился на собственном опыте 32-летний Игорь, встречавшийся на работе сначала с Соней, а потом с Наташей, ярлык донжуана может приклеиться надолго. Когда на одном из рекрутинговых сайтов появилось сообщение, что он уходит в другую компанию, в тот же день под публикацией уже красовался комментарий: “Учтите, он спит со всеми подряд!” Так что лучше служебными романами не злоупотреблять и заводить их, только если возникли серьезные чувства. Кстати, помнишь Данилу и Лизу? В первый раз, когда он оказался в ее постели, отношения не сложились. Но с тех пор он ушел в другую компанию, сделал приличный рывок как в должности, так и в деньгах. И сегодня, 10 лет спустя, он просыпается в этой постели каждое утро. ■

ЕСЛИ ОНА...

...НОВАЯ СОТРУДНИЦА

Она хочет понравиться всем. Не спутай это с романтическим интересом к тебе, предостерегает психотерапевт и советник по семейным отношениям Тони Коулман. Будь готов помочь, но дай ей освоиться в офисе, прежде чем приглашать на свидание.

...ПОДРУГА ПО РАБОТЕ

Убедись, что ее флирт не является всего лишь способом решения рабочих вопросов, советует Коулман. Попробуй некоторое время в течение дня не контактировать с ней по работе. Она так же старается то пройти мимо тебя, то найти повод заговорить? Предложи ей сходить выпить чего-нибудь после работы.

...ТВОЯ ПОДЧИНЕННАЯ (ИЛИ НАОБОРОТ)

“Ты должен быть готов сказать: “Для меня это важнее работы”, — говорит Коулман. Если это так и если ты уверен, что она чувствует тоже самое, возможно, стоит попросить руководство перевести одного из вас в другой отдел, чтобы не было лишних сплетен.

МЕСТЬ

Тебя обидели, и единственный способ восстановить справедливость — отомстить. Но прежде чем забирать глаз за глаз или зуб за зуб, разберись, что тобой движет на самом деле.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН
ИЛЛЮСТРАЦИИ: КАКО

ЭТА ИСТОРИЯ НАЧАЛАСЬ С ТОГО, ЧТО МЫ КУПИЛИ НОВЫЙ ДОМ — ПРОСТОРНЕЕ ПРЕЖНЕГО И БЛИЖЕ К РАБОТЕ. В БУМАГАХ НА ДОМ ПРЕДЫДУЩИЕ ВЛАДЕЛЬЦЫ УКАЗАЛИ, ЧТО ВСЕ ИЗВЕСТНЫЕ ИМ ДЕФЕКТЫ УСТРАНЕНЫ. НО ИХ АГЕНТ ВСЕ РАВНО ПОРЕКОМЕНДОВАЛ ЗНАКОМОГО КОНСУЛЬТАНТА-АРХИТЕКТОРА, ПРОСТО ЧТОБЫ МЫ БЫЛИ АБСОЛЮТНО УВЕРЕНЫ, ЧТО ВСЕ В ПОРЯДКЕ. Я НАИВНЫМ ОБРАЗОМ ПОСЧИТАЛ, ЧТО НАМ ПОПАЛСЯ ПРИЛИЧНЫЙ АГЕНТ.

Консультант-архитектор оказался крупным мужчиной лет 35. Он заверил меня, что от его сертифицированного глаза не уйдет ни одна деталь в доме. Я попросил его обратить особое внимание на крышу. Не о чем беспокоиться, ответил консультант. Я отвалил больше $400 и через две недели получил в почту толстое досье с описанием всех уголков и трещин нового дома. Крыша не идеальна, но значительный ремонт ей потребуется через 10 лет, писал архитектор. Он также отметил несколько косметических дефектов, но в целом ничего серьезного.

Так что мы купили этот дом. А через неделю после переезда пошел сильный дождь, и вода закапала с потолка в гостиной. К вечеру то там, то сям из-под свежей краски, как сыпь, стали проступать старые подтеки. Разъяренный, я позвонил инспектору и потребовал, чтобы он все исправил. Не знаю, был ли он в сговоре с продавцом, но его "инспекция" крыши была не просто халатностью — это пахло чистым жульничеством.

Вместо того чтобы все отрицать, он просто рассмеялся. "Прочитай договор, — сказал он. — Я тебе ни черта не должен". Я бросил трубку. Те наши сбережения, которые не попали в карман к мошеннику, теперь будут потрачены на починку крыши, чтобы в доме можно было жить. Но я не хотел новую крышу. Я хотел старый добрый огнемет.

Драматургия питается такими сюжетами. От шекспировского Гамлета до тарантиновского Джанго — праведники в поисках мести являются одним из самых стойких архетипов в литературе. А реальная жизнь сталкивает нас со школьными хулиганами, любителями чужих подружек, аферистами, начальниками-тиранами, коллегами-клеветниками и множеством других ублюдков, готовых вонзить нож в спину и самоутвердиться за наш счет. И когда мы становимся их жертвами, кто из нас в этот момент отказался бы от вполне определенного набора умений, который герой Лиама Нисона демонстрирует в фильме "Заложница"?

Жажда крови может быть сильнее жажды секса — в том, насколько яркие фантазии она рождает и с какой силой заставляет тебя добиваться беспощадно счастливого конца. Как будто потребность обрести воздаяния вшита в мужскую психику.

И "как будто" здесь лишнее. Еще в 2004 году новаторское исследование Университета Цюрих показало: за стремление к мести отвечает отдельная область человеческого мозга, одна из самых древних его частей, доставшаяся нам чуть ли не от ящеров, — стриатум (полосатое тело). Стриатум является частью центра удовольствия и активируется в том числе при употреблении кокаина. Неудивительно, что предвкушение мести так сладко и соблазнительно: так уж устроен наш мозг.

"Стороннему наблюдателю месть сегодня может представляться бессмысленно деструктивной, — говорит Майкл Маккаллох, директор лаборатории проблем эволюции Университета Майами. — Но жажда воздаяния — это так же нормально для людей, как горе, счастье, страх и голод. Этот инстинкт выработался в процессе естественного отбора, потому что он помогал человечеству решать многие задачи".

Какие задачи? Объясняю сухим языком энциклопедий: прямое сдерживание (месть снижает вероятность, что некто, причинивший вред тебе или твоим близким, сделает это снова) и работа на репутацию (те, кто известен своей мстительностью, проецируют четкое послание всему миру: "Не обижайте меня"). "И мы обнаружили, что у многих живущих группами животных, от шимпанзе и ворон до волков и дельфинов, месть работает почти точно так же", — добавляет Маккаллох.

Но даже самые гибкие и нужные инструменты иногда переживают свою полезность. Поэтому у нас — по историческим меркам сравнительно недавно — появился еще один участок мозга (тебе этот термин не понадобится, но все же: медиальная префронтальная кора). С его помощью мы научились осознавать долгосрочные последствия своих действий, а также оценивать издержки и выгоды. Так что когда на тебя, например, наорал начальник, в голове начинается форменное перетягивание каната: стриатум склоняет врезать мерзавцу по уху, а префронтальная кора сомневается, что овчинка стоит выделки.

Предполагается, что с плохим парнем вместо нас должны расправиться полицейские и судьи. Люди разные, да и многое зависит от обстоятельств, но стриатум — серьезный боец. По оценке ученых, от 10 до 20% всех убийств в мире совершается из мести.

КТО К НАМ С МЕЧОМ
Ты дал себе клятву расквитаться за обиду? Но карающий меч может обернуться против тебя.

Чем больше я раздумывал о том, как меня ободрал "сертифицированный" профессионал, тем хуже мне становилось. Меня переполняла ярость, я чувствовал свое бессилие. Я попробовал убедить себя, что в конце концов карма достанет его. Я попытался выпустить пар в спортзале. Ничего не помогало. И я позвонил адвокату.

Назовем его Спайком. "Ненавижу этих тараканов", — сказал Спайк, услышав мою историю. На слушание дела через месяц мой враг явился со своим адвокатом; оба нагло ухмылялись. Враг заявил: в договоре четко прописано, что консультант ни при каких условиях не обязан платить за ошибки. Спайк возразил: тут не ошибка, а подделка фактов. На удивление, судья вынес решение в нашу пользу: консультант должен вернуть мои $400 и оплатить половину стоимости ремонта крыши.

Я боялся, что победная улыбка свихнет мне челюсть. Но мой экстаз длился недолго — пока я не обернулся, чтобы взглянуть на своего заклятого врага (как говорят: "Мне мало моего успеха, я должен видеть, как другие терпят неудачу"). Невыносимая ухмылка не просто не исчезла с лица консультанта — она теперь расползлась на ползала. "Ты, может, и "победил", — проблеял его адвокат, изобразив кавычки пальцами в воздухе, — но ты ничего не получишь. Мой клиент позаботился о том, чтобы защитить себя от таких решений".

Я не знал, что это значит, но сама фраза вызвала во мне инстинктивное отвращение. Позже в коридоре Спайк рассказал мне, как мошенники прячут свои активы от судебных исполнителей. Консультант, проходивший мимо, открыто заржал. Желание удушить его буквально захлестнуло меня. Спайк положил руку мне на плечо. "Не переживай, — сказал он. — Я еще не сдался".

Но и спустя три месяца от Спайка ничего не было слышно. Ухмылка мошенника все так же стояла перед моими глазами. Еще хуже мне становилось от мысли, что мой заклятый враг, скорее всего, обо мне уже и думать забыл. Он, например, беззаботно нежится у бассейна или несется по шоссе в открытом автомобиле, а я тут корчусь в тисках гнева и обиды! "Это обычная история, — комментирует психолог Арлин Стиллуэлл. — Обидчики и их жертвы обычно совсем по-разному оценивают произошедшее. Когда мы наносим другим вред, мы склонны занижать его масштабы в собственных оценках, оправдывать себя и вытеснять вину из памяти. Но когда точно так же вредят нам, мы чувствуем себя жертвами несправедливости вселенского масштаба".

"ЕЩЕ ХУЖЕ МНЕ СТАНОВИЛОСЬ ОТ МЫСЛИ, ЧТО МОЙ ЗАКЛЯТЫЙ ВРАГ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ОБО МНЕ УЖЕ И ДУМАТЬ ЗАБЫЛ"

ЗОВ ЗВЕРЯ ▶
Инстинкт требует от тебя отомстить, но лучше держать его на привязи.

Мой стриатум мучил меня соблазнительными видениями: вот я швыряю шлакоблок в окно дома моего врага, вот поджигаю его машину. Моя префронтальная кора задавалась вопросом: не развяжет ли враг в ответ тотальную войну, которая затронет и мою жену, и моих маленьких сыновей? Я прислушивался к "голосу разума", но я чувствовал себя не в своей тарелке.

Не зря влиятельный отчет 1948 года в American Journal of Psychoanalysis определил неудовлетворенную жажду мести как причину психических расстройств и всплесков агрессивного поведения. "Автор отчета считал, что у слабовольных людей это становится идеей фикс, и в их психике воцаряется хаос", — комментирует биолог Маккаллох. Если не принять меры, то это может стать смыслом жизни человека, исказив все его сознание.

Адвокат Спайк позвонил утром в канун Рождества. "Я добрался до него, — сказал он. — Я добрался до этого таракана".

Спайк объяснил, что отправил копии постановления суда во все банки штата. "Я подумал, что у него должен быть скрытый счет хоть где-то, чтобы он мог обналичивать чеки и оплачивать секретаря, — сказал Спайк. — И я оказался прав". В одном малоизвестном банке в сельской части штата у мошенника на счету оказалось достаточно средств, чтобы заплатить по суду мне, и даже хватило на вполне заслуженную долю Спайку.

"С Рождеством!" — сказал он.

В последний раз я видел Спайка несколько месяцев назад. Но сейчас я представлял его этаким Клинтом Иствудом в крутых чапсах. Я поблагодарил его восторженным воплем, повесил трубку и вприпрыжку отправился в торговый центр. Я потратился на подарки своей жене и сыновьям, а мне самому подарок не требовал-

ся — достаточно было представлять, как угасает ухмылка на лице этого ублюдка.

В 9 вечера в тот же день, когда дети уже были в постели, а завернутые подарки — под елкой, телефон зазвонил снова. У меня замерло сердце — я был уверен, что это Спайк с сообщением о новых юридических препонах. Но в трубке оказался какой-то разгневанный незнакомец, выкрикивавший угрозы убить меня.

Это был то самый консультант, который только что обнаружил недостаток средств на своем счету. "Как ты мог так поступить, чертов ублюдок?" — вопил он. Я не говорил вам, что я журналист? Я включил цифровой диктофон. "В соответствии с законом я должен сообщить, — сказал я, пытаясь удержать ровный тон, — что записываю этот разговор". А затем с гулко бьющимся сердцем стал ждать следующей угрозы.

Почти минуту в трубке была полная тишина. Я подумал, что архитектор схватил бейсбольную биту и уже едет ко мне.

"Сегодня ведь Рождество, мужик, — сказал он вдруг, нарушив тишину севшим голосом. — У меня дети, а я ничего не могу им купить. Мне даже за отопление заплатить нечем".

В этот патетический момент я увидел его тем, кем он был на самом деле, — не суперзлодеем, а обыкновенным пройдохой, каких полным-полно повсюду. Я услышал приглушенный всхлип, и в тот же момент вся радость мести, которую я чувствовал весь день, стала горькой. Я не знал, что ответить, и через пять секунд просто повесил трубку.

Рождественская ночь прошла и сменилась утром следующего дня, а потом пришел следующий, и новый, и другой... Моя паранойя относительно возможной "ответки" со стороны архитектора постепенно сошла на нет, но вспоминать эту историю мне было все так же неприятно.

"ТОЛЬКО ТОГДА МСТИТЕЛЬ ПОЧУВСТВУЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ, И НАСТУПИТ КАТАРСИС — ПРОЩЕНИЕ"

Из всех расхожих фраз о мести ни одна не употребляется так часто, как эта: "Месть сладка". Но громкое исследование 2008 года, опубликованное в Journal of Personality, опровергло это утверждение: месть только манит сладостью, обманывая на финише. Мы, люди, вообще часто ошибаемся, предсказывая свои будущие эмоции. Но месть даже на этом фоне — обманщик уникального уровня.

Социального психолога Марио Голлвитцера этот факт не удивляет. Голлвитцер полагает, что у мести есть более сложная цель, чем просто уравнять страдания. Высшая задача принципа "око за око": не наказать за прошлые грехи, а изменить поведение преступника в будущем. Да, вот наше самое главное желание: чтобы преступник продемонстрировал полное понимание и раскаяние за то, что он нам сделал. "Только тогда мститель почувствует удовольствие и наступит катарсис — прощение, — поясняет Голлвитцер.

Но зачем нам такие высокоморальные излишества? Майкл Маккаллох вновь готов объяснить нашу этику требованиями эволюции: "Среди наших предков эгоистичный задира, например, мог быть одновременно и умелым охотником. Если он может осознать ошибочность своих поступков, то из обидчика он может стать союзником, и выгода от этого будет намного больше, чем если ты убьешь его".

Прощать — древний животный инстинкт. Такое дружеское поведение шимпанзе и других человекообразных обезьян, как поцелуи, прикосновения и объятия проявляется чаще после агрессивных конфликтов, чем в спокойные времена. "Кроме приматов мы изучили еще шесть видов животных на склонность к постконфликтной эмпатии — коз, овец, дельфинов, гиен, — вспоминает Маккаллох, — и единственный вид, у которого такое поведение обнаружено не было, это домашняя кошка. Что, наверное, не удивит кошатников".

За 19 лет, прошедших со времени тех событий, я больше никогда не видел и не слышал того человека — консультанта-архитектора. В те редкие моменты, когда я думаю о его судьбе, я скорее желаю ему добра. И я все-таки надеюсь, что та история изменила его к лучшему. В противном случае — держите меня, если я встречу его на своем пути. ■

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗВИНИТЬСЯ

Обманул кого-то? Признай, чтобы испортить ему вкус мести и зарыть топор войны. Следуй советам эволюционного психолога Майкла Маккаллоха.

▶ ОСВОБОДИ МЕСТО В КАЛЕНДАРЕ

Когда будешь готов покаяться, попроси о встрече, и пусть обиженный сам определит место и время. Так ты уже начинаешь извиняться, а к жертве возвращается чувство собственного достоинства.

▶ СКАЖИ ВСЛУХ ТО, ЧТО У НЕГО НА УМЕ

В начале разговора признайся, что был дураком (или еще хуже) и что тоже разозлился бы на его месте, как советует Маккаллох. И никаких "но", не юли.

▶ ПРИЗНАЙ ВИНУ ПОЛНОСТЬЮ

Даже если он и был в чем-то виноват, ты не можешь обвинять и извиняться одновременно. Так что четко дай ему понять, что он никоим образом не виноват в случившемся.

▶ ВОССТАНОВИ ДРУЖБУ

Признай, что ты потерял его доверие и хочешь вернуть, как говорит Маккаллох. Первый шаг: предложи возместить его убытки, если дело касалось денег или собственности.

ПРАВИЛ РАБОТЫ В КРИЗИС

Твое финансовое здоровье и твои карьерные успехи зависят не от цены на нефть, не от набивших оскомину санкций и не от самодурного начальника — а только от тебя самого. Спорим, именно эта мысль и поможет тебе лучше всех пережить нынешние трудные времена?

ТЕКСТ: РИЧАРД САЙН, АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

01

“НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ!”

12 “ПОНЯТЬ ЗНАЧИТ ПРОДВИНУТЬСЯ”

02 “ИЗ ЭТОЙ КАНАЛИЗАЦИИ ПАХНЕТ ЛАВАНДОЙ”

05 “УМЕН ТОТ, КТО ПОСТУПАЕТ УМНО”

03 “УЖ С ЭТИМ-ТО Я СПРАВЛЮСЬ!”

“ВЛАСТЬ ДЕНЕГ НЕ БЕЗГРАНИЧНА”

11

Нашему поколению — как и любому другому — выдалось жить в прекрасное, хоть и непростое время. Но то, что сейчас творится за окном, — это не первый экономический кризис в истории человечества. Прошлые провалы не только закалили нас, но и позволили сформулировать нержавеющие правила жизни и работы во времена турбулентности. В этой статье не будет информации, в какой валюте хранить сбережения или как приготовить торт из картофельных очистков. Здесь только слова, которые ты должен повторять про себя, и принципы, по которым ты должен действовать, чтобы преодолеть 2016 год (а также 2017-й, 2018-й...) без особых потерь, а то и остаться в выигрыше.

01

Тверди это себе, даже если ты в абсолютном тупике и близок к отчаянию. Нет ничего невозможного, если постараться. Результата добьется лишь тот, кто что-то делает, а тот, кто сидит сложа руки, — останется ни с чем. Ты — субъект, меняющий обстоятельства, а не жертва этих самых обстоятельств. Брэд Клонц, финансовый психолог (да, бывают и такие) из Канзасского университета, утверждает: “Человека с психологией жертвы ничто не злит сильнее утверждения, что на уровень его благосостояния влияют не внешние факторы, а его внутренний настрой”. Тебя злит? Так не будь жертвой!

02

Есть такой трюк: неприятный опыт (например, разборку с грубым начальником) можно нивелировать, связав в голове с чем-то приятным, утверждает Марк Шоен, автор книги “Твой инстинкт выживания убивает тебя”. “Пока босс на тебя орет, вспомни любимую песню или приятный эпизод из прошлого. Каким бы странным ни казался этот микс, он сработает: ты уже не будешь злиться и зацикливаться на плохом”.

03

Чтобы выяснить, чем успешные предприниматели отличаются от остальных, провели исследование. “Оказалось: все они самонадеянны немного сверх меры, — рассказывает Джош Нофсингер, профессор финансов Вашингтонского университета. — А люди тянутся к тем, кто уверен в себе и держится своих убеждений. Ведь у таких хватает духа рисковать и вставать на ноги после неудач”.

04

Стоит воспринимать эту фразу не как куплет из старинного романса, а как руководство к действию. Многие из нас склонны к т. н. ошибкам необратимых издержек: мы продолжаем работать над неудавшимся проектом и вкладываться в него просто потому, что нам жалко уже затраченных усилий и средств. Но если дело явно гнилое, ты просто потратишь на него еще больше денег и времени, а потом оно все равно загнется. “Единственное, что действительно важно в такой ситуации, — рекомендует Нофсингер, — это задаться вопросом: а не следует ли направить очередной рубль на другие цели?”

04 "Я НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ"

06 "МОЕ БУДУЩЕЕ В МОИХ РУКАХ"

07 "Я БЕСПОКОЮСЬ О СВОИХ ДЕНЬГАХ"

08 "ВАЖНО БЫТЬ НЕ ИНТЕРЕСНЫМ, А ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМ"

09 "ЧТО НАС НЕ УБИВАЕТ..."

10 "ДЕНЬГИ — ВСЕГДА ДЕНЬГИ"

05

По словам Кэрол Дуэк, психолога из Стэнфордского университета (США), порядка 40% людей упускают тысячи шансов только из-за того, что намертво решили все про себя и свое будущее. Есть даже целая когорта отщепенцев, которые и не пытаются добиться успеха в каком-то деле просто потому, что считают себя слишком глупыми для него. Дуэк рекомендует включить "установку на развитие": чуть больше усилий и открытости новому, чуть больше желания учиться — и глядишь, твое мнение о себе самом серьезно изменится.

06

Многие слышали эту фразу, но не всякий понял. Нет, это не о том, что ты можешь научиться летать или заработаешь тыщу миллиардов. Думай о будущем так: если что-то не выходит, прежде всего найди, что ТЫ делаешь неправильно. "Люди, берущие на себя ответственность за свою жизнь, умеют разбираться в своих ошибках и пытаются исправить их, а не обвинять других, — объясняет Брэд Клонц. — У них и заработок выше, и состояние больше". Ясно? Споткнуться — еще не упасть.

07

Выбрось из головы романтическую чепуху, придуманную "детьми цветов". Деньги — это правда важный элемент твоей жизни. Считать расходы, отказываться от покупок, которые сейчас тебе не по карману, торговаться на рынке или сколько тебе заплатят за работу, более чем нормально. А те, кто не относится с деньгам с должным уважением, по словам финансового психолога Клонца, чаще других погрязают в потребительских кредитах и сваливаются в игровую зависимость.

08

Любой компании — и твоей в том числе — нужны инноваторы и рационализаторы. И нет ничего зазорного в том, чтобы в кризис заимствовать чужие идеи для оптимизации. Но воруй не у конкурентов, а у коллег из других отраслей экономики. "Изучай, как достигли успеха чужие тебе люди и компании, присматривайся к решениям и ходам, — рекомендует Эндрю Бойнтон, декан Школы менеджмента при Бостонском колледже (США). — Рационализация — это адаптация самых разных идей к твоим задачам и возможностям".

09

"Современный мир делает нас все более мягкими и неустойчивыми к дискомфорту, — сетует Марк Шоен. — В реакции на стресс "бей-или-беги" мы все чаще выбираем "беги". Но кризис — время, когда придется заниматься неприятными делами через "не хочу". Полностью пункт №9 нашего антикризисного молитвенника звучит так: "Что нас не убивает, делает нас сильнее". Шоен советует: "Напоминай себе, что публичное выступление или необходимость разобраться с несговорчивым коллегой — не вопрос жизни и смерти. Ничего страшного, если выступишь неудачно, потом попробуешь еще раз".

10

По данным аналитической компании Morningstar, мужчины легкомысленно относятся к тем деньгам, которые достались легко, будь то наследство или выигрыш в лотерею. Но запомни: эти деньги ничем не отличаются от других. Так что не торопись прогуливать весь свой непредвиденный доход или вкладывать его в мифический прожект двоюродного брата. Второго такого наследства не будет.

11

Деньги — важный инструмент для достижения многих целей в жизни, и все же на них не купишь ни силу, ни безопасность, ни самоуважение. "Я называю это "денежными мифами", — комментирует финансовый психотерапевт Оливия Меллан. — Не верь в них, а не то станешь принимать поспешные и эмоциональные решения. То есть бессмысленные и разорительные".

12

Большинство компаний — это сумма подразделений, между которыми сгущается недостаток взаимопонимания. "Чтобы продвигаться по карьерной лестнице в хорошие времена — или хотя бы удержаться на своей должности в кризис, — будь любопытным, интересуйся смежными областями, — советует Алан Грегерман, автор книги "Зачем тебе нужны незнакомцы". — Не жалуйся на отдел маркетинга или бухгалтерию, а лучше разберись, как работают эти отделы — общайся с теми, кто там вкалывает. Помни, в единстве — залог выживаемости. А еще: нет на земле такого человека, который не знал бы чего-то ценного для тебя.

14 “СКУПОЙ ПЛАТИТ ДВАЖДЫ”

17 “СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ МНЕ ДРУГОМ”

“У МЕНЯ СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ”

19

16 “Я НЕ ДОВЕРЯЮ СВОИМ ИНСТИНКТАМ”

13 “ВРЕМЯ – ДЕНЬГИ”

20 “Я СЧАСТЛИВ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ РАБОТА!”

“БУДЬ ЛЕГКИМ НА ПОДЪЕМ”

15

18 “Я И САМ ПО СЕБЕ ПОЛЕЗНЫЙ РЕСУРС”

13

Все ли твое рабочее время посвящено работе и, как следствие, продвижению по карьерной лестнице? Если нет, то ты теряешь возможности (да и саму работу заодно). “Возьми за правило записывать в блокнот (или в телефон) все свои непродуктивные привычки, — советует Лора Вандеркам, автор “Книги о потерянном времени”. — Набралось немало, не так ли? Избавляйся от них. А попутно — распланируй свои дни по видам деятельности (“сегодня я занимаюсь только этим”) и приоритетным задачам. Так ты с большей вероятностью будешь заниматься работой, а не ерундой”.

14

Древняя мудрость никак не хочет устаревать. В тревожные времена умный человек тратит деньги только на необходимое и никогда не переплачивает, но при этом точно знает, когда качество достойно того, чтобы не жалеть денег. Китайская отвертка с прилавка “Все по 30 рублей” завтра сломается, хорошая — прослужит 30 лет. Другое дело, нужна ли она тебе сейчас, если ее можно одолжить у соседа?

15

Чтобы двигаться вперед, зачастую надо просто двигаться. Еще в 2012-м вашингтонский исследовательский центр Pew Research докладывал, что люди, в поисках работы покинувшие место своего рождения, обладают большей экономической свободой, нежели те, кто так и остается сидеть на месте. Подумай над этим. Может, пока безработица в мегаполисах растет, нужно собрать небольшой чемоданчик и временно махнуть на периферию?

16

И уж тем более в кризис... Исследования показали, что молодые мужчины — самые самонадеянные инвесторы из всех возможных. Да и многие решения о крупных товарных покупках мы принимаем, доверяя своему “чутью”. Просто не делай так. Где хранить свои деньги, стоит ли брать валютную ипотеку — чтобы ответить себе на такие вопросы, читай деловую и специализированную прессу, советуйся со специалистами, обсуждай с друзьями. Речь все-таки о деньгах, а деньги — это важно (см. выше).

17

Страх того, что тебя сократят, что будут проблемы с деньгами, может парализовать тебя. Но лучше, если стресс спровоцирует тебя на активные действия. Ищи новые идеи, занимайся самообразованием, общайся с новыми людьми — об этом мы уже сказали. Еще один совет: в свободное время потренируй то, что Марк Шоен называет “мышцей дискомфорта”. Займись чем-то, что подразумевает публичные действия в условиях стресса — запишись в театральный кружок или хор. Тебе нужно приучить себя к мысли, что ты легко ориентируешься в обстоятельствах и выпутаешься из любой неловкой ситуации.

18

Ты умеешь чинить краны, твоя подруга — печь торты, а твоя собака — искать запрещенные вещества. Продай все это! Сейчас полно сайтов, где фрилансеры находят удаленную подработку, а частные мастера — интересующие их заказы. Как знать, вдруг “халтура” со временем станет для тебя источником стабильного дополнительного дохода? Жить на одну зарплату давно не модно — живи на две.

19

МН не раз писал, что оптимизм полезен для здоровья. Но как научиться смотреть в будущее с радостью и надеждой? А очень просто. Ученые из Университета Дьюка (США) дают совет: умеренный оптимизм обеспечен каждому психически здоровому человеку, у которого: а) есть сбережения, которых хватит как минимум на полгода жизни; б) нет долгов. Потому что каждый из нас умеет надеяться на авось, но куда проще и перспективнее надеяться на надежно припрятанную жирную заначку.

20

“Так называемая установка на благодарность не только увеличит удовольствие от трудовой деятельности, но и повысит твою производительность, — обещает Тимоти Голуэй, автор книги “Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала”. — Меньше думай о проблемках и больше — о выгодах, которые работа приносит тебе, коллегам, клиентам, прочим людям. Чем больше положительного найдешь, тем сильнее будешь гордиться тем, что делаешь, и тем более будешь мотивирован”. ■

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

616

ТЫСЯЧ ТОНН ВОДНЫХ БИОРЕСУРСОВ ДОБЫЛИ РОССИЙСКИЕ РЫБАКИ ЗА ПЕРВЫЕ 1,5 МЕСЯЦА 2016 ГОДА. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ НАШЕЙ РЫБЫ ИЩИ НА СТР. 80

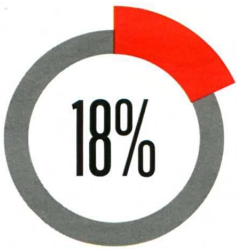
ККАЛ В СУТКИ ПОТРЕБЛЯЕТ ДУЭЙН ДЖОНСОН. ЗА 7 ПРИЕМОВ ПИЩИ ЧЕРЕЗ ЕГО ТАРЕЛКУ ЕЖЕДНЕВНО ПРОХОДИТ ОКОЛО 5 КГ ЕДЫ. О ДРУГИХ УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТАХ ИЗ ЖИЗНИ АКТЕРА ПОЧИТАЙ НА СТР. 74

Спонтанная агрессия

СЛУЖИТ ПРИЧИНОЙ 4/5 ВСЕХ (!) УБИЙСТВ, СОВЕРШАЕМЫХ В РОССИИ. КАК НЕ ДАТЬ ЯРОСТИ ЗАТМИТЬ ТВОЙ РАЗУМ, ВЫЯСНИ НА СТР. 100

43

ПРОЦЕНТА ЖИТЕЛЕЙ РФ УВЕРЕНЫ, ЧТО ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС В СТРАНЕ ПРОДОЛЖИТСЯ МИНИМУМ ДВА ГОДА (ОПРОС ЛЕВАДА-ЦЕНТРА). КАК ЖИТЬ И НЕ ТУЖИТЬ В НЕПРОСТЫЕ ВРЕМЕНА, ПИШЕМ НА СТР. 106

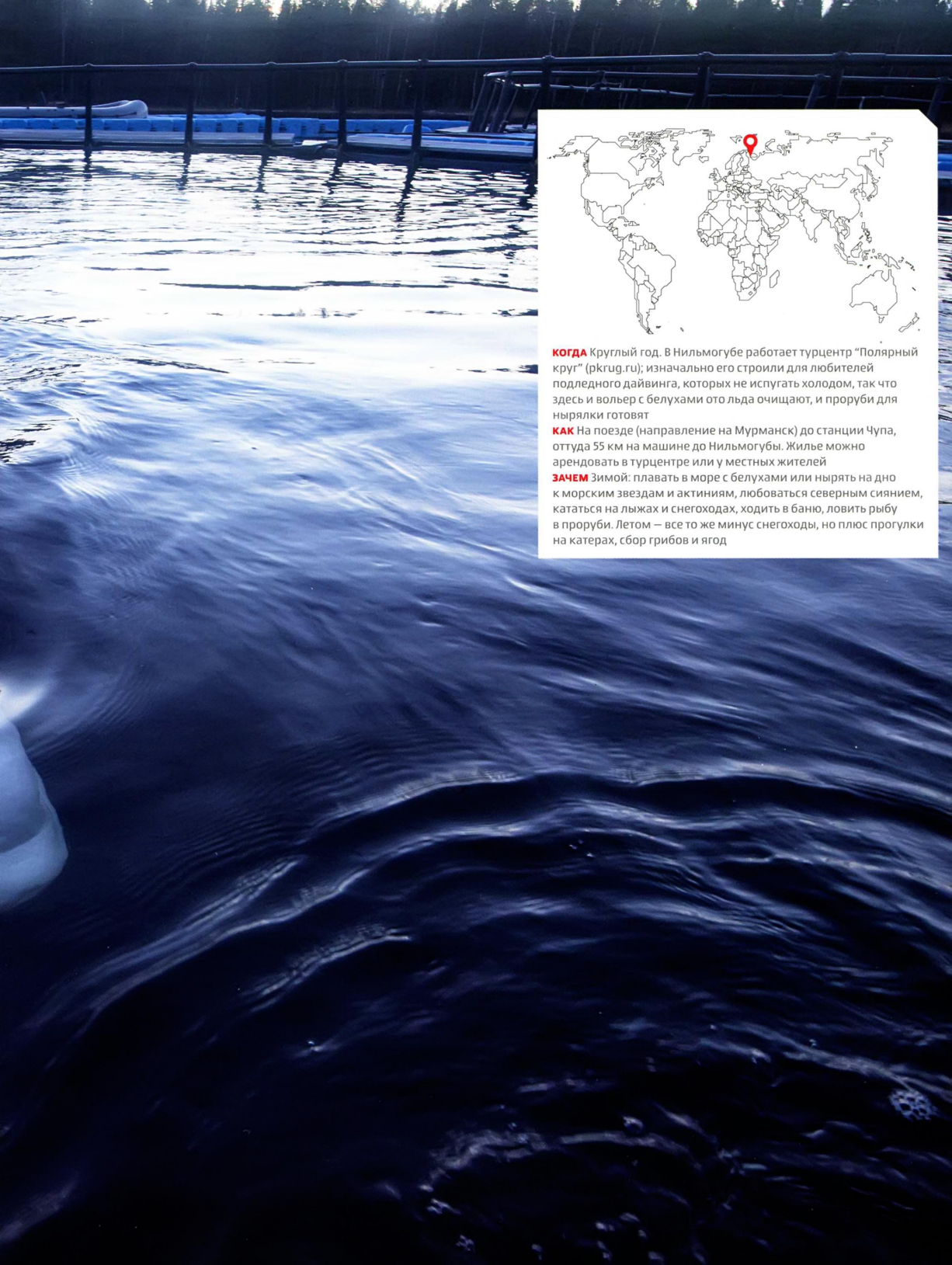


ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН, ЗАКРУТИВШИХ ЛЮБОВЬ НА РАБОТЕ, ПОВЕЛИ СВОИХ ВОЗЛЮБЛЕННЫХ В ЗАГС. У ПРОЧИХ 82% ОФИСНАЯ ИНТРИЖКА ЗАКОНЧИЛАСЬ КРАХОМ (ДАННЫЕ HH.RU). ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА — УЗНАЙ НА СТР. 94

ЕСТЬ КОНТАКТ

Наш редактор Антон Зоркин всегда мечтал повстречать инопланетян. Ожидая первого контакта, он перечитал гору фантастических книжек, но, увы, это не помогло. Существа, будто прилетевшие с другой планеты, встретились ему не на Байконуре и не на просторах Вселенной, а в деревне Нильмогуба у Белого моря. Познакомься и ты — перед тобой легендарный зубатый кит белуха.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН
ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ



КОГДА Круглый год. В Нильмогубе работает турцентр “Полярный круг” (pkrug.ru); изначально его строили для любителей подледного дайвинга, которых не испугать холодом, так что здесь и вольер с белухами ото льда очищают, и проруби для нырялки готовят

КАК На поезде (направление на Мурманск) до станции Чупа, оттуда 55 км на машине до Нильмогубы. Жилье можно арендовать в турцентре или у местных жителей

ЗАЧЕМ Зимой: плавать в море с белухами или нырять на дно к морским звездам и актиниям, любоваться северным сиянием, кататься на лыжах и снегоходах, ходить в баню, ловить рыбу в проруби. Летом — все то же минус снегоходы, но плюс прогулки на катерах, сбор грибов и ягод

Гладкое белое существо, сверкнув в мою сторону осмысленным взглядом, почти вертикально вырвалось из воды на манер торпеды и с шумом обрушилось обратно в родную среду. Стали понятны особые приметы существа: у него лобастый череп, приветливое выражение лица, а на том месте, где ожидаешь увидеть руки, — широкие плавники-лопатки. Ну и весом оно, наверное, как "шестерка" "Жигулей". Не меньше.

КОСМОНАВТЫ ГОВОРЯТ, ЧТО КОСМОС ЕСТЬ ЧУЖДАЯ человеку среда. Как свежеиспеченный акванавт добавлю: осеннее Белое море — тоже. Ледяная вода немилосердно просачивается сквозь гидрокостюм, мы с фотографом Ваней неуклюже машем руками, стараясь держаться на поверхности вертикально. А вот огромное существо скользит вокруг нас изящно, словно балерина. Пара легких, красивых движений — и создание скрывается в глубине. Скучно балерине в вольере с двумя нетрезвыми осьминогами.

Нильмогуба, куда мы приехали в прошлом октябре, затерялась среди карельской глуши, как космическая станция в межпланетных просторах. Три десятка деревянных домов и мост через реку, а вокруг лежат нескончаемые леса. Наша цель — знакомство с белухами. Но пока оно, как видите, идет не очень.

– Вы погладьте их, прикоснитесь. К белухам нужно искать подход. Давить, дрессировать бесполезно. В цирке с тиграми и львами все строится на силе, на том, что человек показывает, кто тут главный. А единственный способ заставить белуху что-то сделать — стать ей другом, — голос Маши Хробостовой, кажется, долетает до высоких елей на берегу.

Маша — тренер по работе с белухами. Мы с ней стоим, покачиваясь, на понтонной платформе прямо в море. Рядом с нами в воде — круглый сетчатый вольер диаметром 20 метров, в котором резвятся Михей и Варя. Михей — 18-летний самец белухи, Варя — 4-летняя девушка. В детстве они плавали свободно в Охотском море, а теперь вот работают объектом научного интереса для биологов. "Ах, какие пусечки! Хочу с ними поплавать!" — писала мне знакомая, когда узнала, что мы едем к белухам. "Ни фига себе пусечки", — думаю я, разглядывая, как Михей (вес — 1,2 тонны, рост — 3 метра) раздвигает собой воды, будто огромное белое привидение. Если не знать, что белухи в целом дружелюбные и общительные животные, встреча с таким в открытом море гарантирует сердечный приступ.

Типичный пейзаж на пути к вольеру с белухами

Слева направо: Михей, Варя, Маша

ПРИВЫЧНЫЙ МИР НАШИХ героев — воды холодных морей. Люди часто посвящают жизнь борьбе с собственным жиром, а для белух подкожный слой (около 10 см толщиной) очень важен, именно благодаря ему они и не мерзнут. Мы рождаемся и умираем с одним цветом кожи (Майкл Джексон не в счет), а эти существа появляются на свет серыми, потом становятся темно-синими и к зрелому возрасту белеют. Мы вечно топаем по суше — они никогда не выбираются на берег, зато в воде могут разгоняться до 20 км/час. Когда белухи ныряют, их организм переходит в "экономический режим": ограничивается потребление кислорода внутренними органами, сердцебиение замедляется до 15 ударов в минуту — тот же Михей может оставаться на глубине до 20 минут.

– На сегодня общения хватит! — два раза дует в свисток Маша. Животные высовываются из воды и на прощание танцуют: поворачиваются из стороны в сторону, машут плавниками. Михей до переезда в Нильмогубу больше 10 лет отработал в Санкт-Петербургском дельфинарии и подать себя умеет, да и Варя от него не отстает.

Бредем с Машей по деревенской дороге домой, она рассказывает, что недавно в деревню приезжали специалисты Института проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова РАН, изучали, как техногенные шумы (например, от

Похолодало — все выглядит так, словно кто-то разбил у берега кучу стекол

Немного быта: утром помогаем укрыть лодку на зиму, вечером растапливаем печку

Фрагмент тренировки: Маша кидает Михею мяч, тот умело отбивает его

подводных лодок и кораблей) влияют на морских млекопитающих.

– Заодно записывали разговоры Михея и Вари. Оказалось, они почти не общаются, хотя белухи очень болтливые, — жалуется Маша. — Почему наши не разговаривают, непонятно. Может, из-за разницы в возрасте?

За беседой доходим до нашего жилища — Маша и ее муж Михаил выделили нам гостевой домик, деревянный сруб с печкой. Миша встречает у калитки:

– Дровница за домом, а за водой нужно идти к речке, — инструктирует он нас. Сам Михаил родом из-под Вологды, по профессии ветеринар, трудился дайвинг-инструктором на Белом море. Маша же родилась под Рязанью, работала на биостанции МГУ тут же, на море.

– Когда нас занесло в Нильмогубу, попробовали пожить первую зиму — очень даже понравилось. Из деревни, впрочем, мы время от времени выбираемся, не сидим тут постоянно. Совсем недавно брали отпуск и отдыхали в Индии.

Вечером мы с Ваней готовим себе сельский ужин. Ждем, пока прогорят дрова, чтобы закрыть на печке заслонку, и обсуждаем наших новых знакомых — белух.

– У меня есть ощущение, что они не глупее нас с тобой, — говорю я Ивану. Тот согласно кивает:

– Угу, относятся к нам вроде как и с интересом, но очень снисходительно. Хотя понять их можно, учитывая, что в воде мы с тобой ведем себя крайне нелепо.

ТАКОЙ ВОТ ВИД

Белуха — зубатый кит из семейства нарваловых. Обитает в северных морях между 50° и 80° с. ш. (в России — в Белом, Беринговом и Охотском морях, порой заплывая и в Балтийское). Самцы вырастают до 6 метров длиной и весят до 2 тонн, самки мельче. В природе белухи живут до 40 лет, могут погружаться на большие глубины (до 500 метров), но в обычной жизни редко уходят глубже чем на 20 метров. С 2000 года у нас в стране запрещен забой белух в коммерческих целях (квота есть только для народов Крайнего Севера). Белухи — довольно разумные существа, способные сотрудничать. Их используют для подводной съемки (закрепляют на них камеры), а еще тренируют так, чтобы животные доставляли оборудование водолазам.

УТРО. НА НИЛЬМОГУБУ ВЫПАЛ снег, засыпал все вокруг тонким слоем. Мы выходим на крыльцо и ежимся от холода. Рядом с нашим домом живет пятерка расхристанных и недобрых гусей. Они начинают сыпать проклятиями каждый раз, когда мы попадаем в поле зрения.

– Есть чо? А если найду? Рамсы попутали, да? — кажется, вот что кричат птицы, выбегая из своего деревянного гусятника.

– Какие они злые. Я сделаю снимок, чтобы читатель понимал, как тут все устроено, — шепчет Ваня. Он нагибается пониже, чтобы поймать пернатых хулиганок в объектив, но тут же падает, дергается и кричит, словно гуси выпустили в него автоматную очередь. А, вот в чем дело: фотограф задел объективом тонкую проволку под напряжением, которая протянута вдоль забора.

– Наверное, 220 вольт, ужасные ощущения, кажется, я умираю, — тихо хрипит Ваня.

– Да ладно, тут всего 12, чтобы гуси не сбежали! Собирайтесь, пойдем кормить Михея с Варей. Скоро 10 утра, у них завтрак, — комментирует появившаяся на шум Маша. Спешим по тропинке, гуси вслед хрипло орут что-то на мотив песни “Хоп, мусорок”.

Белухи едят дважды в день. Завтрак с утра, обед (он же ужин) — около трех пополудни.

– В день один только Михей сжирает килограмм 18 рыбы, в основном это треска, сельдь, мойва. Короче, чтобы я так жила... — поясняет Маша.

Мы стоим на понтонах в море: достал рыбу из ведра, развернул головой к белухе (если повернуть рыбу хвостом, плавники повредят едоку горло) и уронил — приятного аппетита! Белухи не хватают добычу зубами, как это делают большинство известных мне людей и животных, — просто замирают с открытым ртом, и рыба скользит в нутро.

Накормив наших друзей, мы вновь натягиваем на себя гидрокостюмы и лезем в море. В руках у нас маленькие щеточки, нужно счистить с тел Михея и Вари омертвевший слой кожи (на воле млекопитающие сами трутся телом о камни на мелководье, а тут придется нам побыть косметологами).

– А ну стой, мать, не вертись, — ворчит Ваня на Варю. Я тру Михея, чешуйки кожи уходят на дно. Тело у белухи блестит от воды и, если присмотреться, покрыто мелкими царапинами и морщинками. Зимой на воле эти зубастые киты пробивают себе путь наверх, к воздуху, прямо через лед (толщиной до 4–5 см),

Ваня (слева) увлеченно общается с Михеем (в середине)

На снимках — самые злые гуси на свете и сбор мидий к ужину

Ночью над нашим домом, как по расписанию, загоралось северное сияние

а толстая кожа спасает при этом от серьезных повреждений.

На ощупь Михей напоминает мокрый резиновый мяч. Я пытаюсь прокатиться на белом красавце. Залезаю — нет, даже заползаю на спину, изо всех сил стараясь удержаться. Хвататься не за что, Михей скользкий, сжимаю его, словно стискиваю в объятьях друга, которого не видел сто лет. Красавец несет меня, вода бурлит... Впрочем, продолжается все это недолго. Михею словно надоедает развлечение, он уходит под воду, а я остаюсь барахтаться у поверхности.

– Эй, брат, ну что же ты? Хочу еще! — кричу я вслед животному, отплевываясь от соленой воды.

– Можешь не надрываться, человеческий голос они слышат, но плохо. Лучше воспринимают звуки высокой частоты, свист например, — советует с понтонов Маша. Словно подтверждая ее слова, Варя издает какой-то писк, потом скрипит, как несмазанная дверь.

– Кстати, у каждой белухи есть свой звуковой сигнал, что-то вроде имени, которое они разучивают еще в детстве. И с помощью этого звука животные могут узнать друг друга на расстоянии, — рассказывает Маша.

Темнеет, мы возвращаемся домой. Я с ведром отправляюсь за водой к речке, а Ваня сворачивает за угол, чтобы набрать дров. Над нами неземное небо, оно светится зеленоватым цветом, словно в космосе работают какие-то мощные фонари. Тут мне и приходит в голову банальная мысль: чтобы попасть на другую планету и увидеть инопланетян, которые общаются друг с другом посредством странных писков, совсем не нужно лететь куда-то на космической ракете. ■

БЫЛО

ЗАВИДОВАТЬ — ЗДЕСЬ

Горнолыжный и сноубордический лагерь Ski & Snow Camp от журналов Men's Health и Women's Health, проходивший в этом году с 6 по 16 февраля, порадовал участников солнечной погодой, дружеской атмосферой и массой познавательных и спортивных мероприятий.

Текст: Андрей Медин

Если ты пропустил информацию про наш лагерь в журнале и на сайте, сообщаем: второй год подряд местом проведения Ski & Snow Camp становится горнолыжный курорт "Роза Хутор". Это лучший горнолыжный курорт России, оставшийся в наследство от зимней Олимпиады 2014 года: 77 километров трасс различного уровня сложности, крупнейшая в Европе система искусственного оснежения, скоростные подъемники. С инфраструктурой на курорте тоже все в порядке: есть гостиницы и апартаменты, рестораны и кафе, магазины и супермаркеты, а также связанные с лыжами сервисы.

Участники нашего лагеря проживали в горной олимпийской деревне (на высоте 1170 м над уровнем моря) в гостинице Riders Lodge. Здесь есть все, что нужно любителю зимнего отдыха в горах: прокат и тест-центр оборудования Riders Test & Rent, школа по сноуборду и горным лыжам Riders School, кофейня SurfCoffee, ресторан-бар "Груша".

В этом году мы решили перенести лагерь с марта на февраль, когда и снега больше, и погода стабильнее. А также увеличили продолжительность лагеря до 10 дней, чтобы все участники смогли получить максимум удовольствия от катания, apres-ski, развлекательной программы и других активностей.

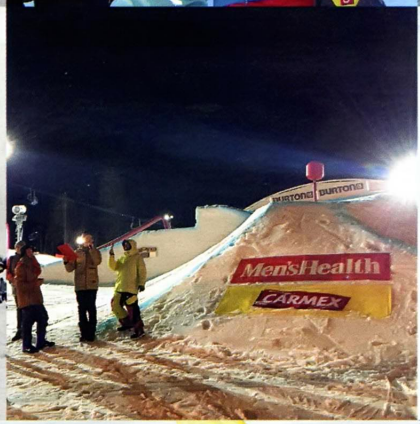
Обычный распорядок дня участника Ski & Snow Camp выглядел следующим образом: уже в 9 утра, после завтрака в отеле Riders Lodge, вереницы горнолыжников и сноубордистов тянулись на ближайший подъемник. Поскольку гостиница находится на высоте, нам не приходилось стоять в очередях на нижней станции подъемника — уже через полчаса участники лагеря добирались до вершины Роза Пик, откуда начинаются все трассы. О каталке в сочинских горах сказать что-либо словами сложно — смотри на фото и завидуй! Кстати, живописные фотоотчеты райдеров Ski & Snow Camp тут же становились участниками конкурса в Instagram (под эгидой бренда Carmex — генерального партнера лагеря). А к вечеру усталых и довольных обитателей лагеря ждала развлекательная программа Ski & Snow Camp: просмотр сноубордических фильмов на большом экране, мастер-классы по съемке и монтажу экстрим-видео от специалистов компании GoPro, вечеринки в баре "Груша", ну или прямо в холле отеля.

Кульминацией Ski & Snow Camp стали соревнования сноубордистов и лыжников — Men's Health Snow Jam. 12 февраля лучшие профессиональные райдеры России устроили эффектное шоу. Один за другим они взлетали в воздух с трамплинов под аккомпанемент диджея Vinilkina.

Впечатляет? Пометь в календаре: в 2017 году — в "Розу Хутор" с Men's Health!

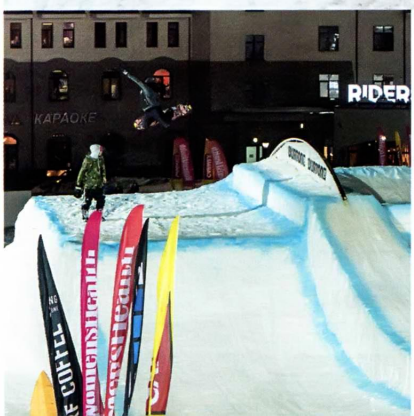
ФОТО: АЛЕКСАНДР КАТУГИН, ВЛАДИМИР РЕЗЯПКИН, АРТЕМ МАСЛОВ

BURTON


Men's Health
CARMEX

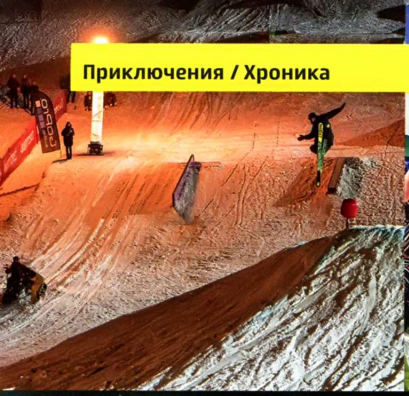
CARMEX
CARMEX

Men's Health
CARMEX
CUSTOM


RIDER
КАРАОКЕ

CARMEX

CARMEX
Men's Health



СПАСИБО ВСЕМ!

Благодарим за помощь в подготовке и проведении Ski & Snow Camp:

- Генерального партнера лагеря — Carmex (mycarmex.com)
- Горнолыжный курорт "Роза Хутор" (rosaski.ru)
- Команду отеля Riders Lodge, школы Riders School и проката Riders Test & Rent (riderslodge.ru)
- Компанию GoPro (gopro.ru)
- Туристический поисковик Aviasales.ru
- Кафе SurfCoffee (surfcoffee.ru)
- Ресторан-бар "Груша" (oldboyspub.ru)

ПОБЕДИТЕЛИ MEN'S HEALTH SNOW JAM 2016

Сноуборд

1. МИХАИЛ ИЛЬИН (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)
2. МАКСИМ КРУГЛОВ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)
3. АНТОН ЛАВРЕНТЬЕВ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Горные лыжи

МУЖЧИНЫ:

1. ДЕНИС НЕКРАСОВ (МУРМАНСК)
2. НИКИТА КРИКУНОВ (КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ)

ЖЕНЩИНЫ:

1. ЕВГЕНИЯ ГОЛЬДМАН (МОСКВА)
2. МАРИЯ ТРЕТЬЯКОВА (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПРИЗ MEN'S HEALTH

АНДРЕЙ МОСКВИН (КОРОЛЕВ)

НАГРАДА ЗА ЛУЧШИЙ ТРЮК

АНТОН БОРОДАЧЕВ (МОСКВА)

Победители контеста получают то, что нужно райдеру на склоне: годовой запас CARMEX — бальзамов для губ номер 1 в мире

БУДЕТ

26 МАРТА

ФЕСТИВАЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА “ПРОРЫВ-2016”

В столичном СК “Олимпийский” соберутся лучшие спортсмены как из России, так и из других стран. Это будут мастера в самых разных видах: они покажут трюки на снегоходах, мотоциклах, автомобилях, на роликах и маунтинбайках. Подробнее читай на

▸ **olimpik.ru**

2 АПРЕЛЯ

ФИНАЛ ФРИРАЙД-ТУРА FREERIDE WORLD TOUR EXTREME VERBIER

Соревнования стартовали еще в январе — горнолыжники и сноубордисты состязались в горах Андорры, Австрии, Франции и в США. А в апреле в швейцарском Вербье, наконец, выявятся победители, лучшие из лучших. Есть среди финалистов и российский участник, это горнолыжник Иван Малахов. Больше информации — на

▸ **freerideworldtour.com.**

БУДЕТ

9–13 ИЮНЯ

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКАЯ ГОНКА RED FOX ADVENTURE RACE 2016

На северном побережье Ладожского озера в Карелии устроят соревнования — участникам нужно будет пройти несколько совершенно разных маршрутов: подняться по скале с помощью альпинистского снаряжения, проехаться на велосипеде, пройтись пешком по холмистой местности. Среди других испытаний — плавание в холодной воде и гонка на байдарках. Хочешь тоже попотеть? Записывайся на

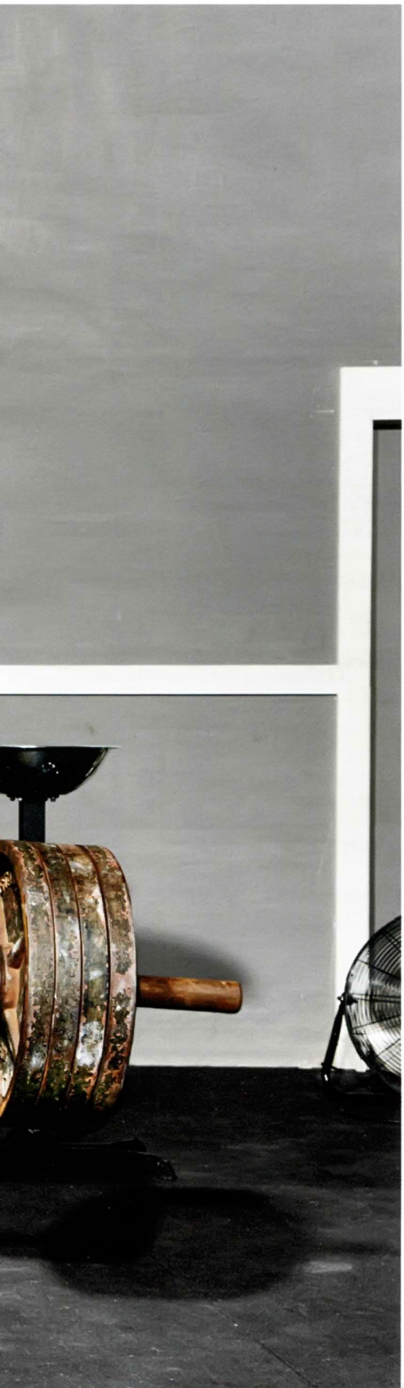
▸ **adventure-race.redfox.ru**

ФОТО: ФОТОХРОНИКА ТАСС, THE NORTH FACE, КОНСТАНТИН ДИКОВСКИЙ / RED FOX

ТЯЖЕЛОЕ МУСКУЛОСТРОЕНИЕ

Говорят, муравьи — самое распространенное семейство насекомых на Земле. Но наш Муравей — единственный в своем роде. Узнай, как этот парень поднимает впятеро больше собственного веса. И для чего такое умение может пригодиться тебе.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН



Ричард Хоторн пудрит руки магнезией и лезет под штангу, старательно забивая гриф пониже на спине. Он не кричит от натуги, не рычит и даже дышит вполне ровно, словно это и не самый тяжелый подход его сегодняшней тренировки.

– Давай уже, поднимай, — бубнит Хоторну его партнер по тренировке, — это ерунда, а не вес.

На штанге — всего 165 килограмм; впечатляет, но ничего необычного для среднего вейтлифтера. Другое дело, что Хоторн — не средний, а мелкий: он весит всего 60 кг при росте 160 см. То есть сегодняшняя штанга почти втрое тяжелее самого атлета. Неплохая разминка, но даже и это не предел. В 2013 году Ричард установил пачку мировых рекордов, собрав на соревнованиях CAPO Nationals 670 кг в сумме трех движений (присед, жим и тяга)! В том числе, его рекорд в тяге — 273 кг, это почти пять весов самого Хоторна! Когда узнаешь это, малыш в твоих глазах становится гигантом — недаром в среде пауэрлифтеров его давно зовут Муравьем (а ты знал, что муравей-листорез поднимает вес в 50 раз тяжелее себя самого? Теперь шутка понятна?).

Ричард Хоторн — король "относительной силы". Этот показатель демонстрирует, насколько атлет силен по отношению к собственному росту и весу. Относительная сила высоко ценится в мире профессионального спорта. Майк Робертсон, бывший тренер сборной США по пауэрлифтингу, вообще готов поклясться, что это наиболее важный вид силы в любом спорте. Именно развитая относительная сила позволяет спортсмену быстрее бежать, выше прыгать, сильнее бить и даже больше подтягиваться или отжиматься.

Хочешь немножечко относительной силы для себя? Не вопрос. Нужно всего лишь следовать трем простым требованиям на тренировках.

ПРАВИЛО 1

Сосредоточься на коре

Для Хоторна сильный кор — приоритет номер один. Чтобы наглядно продемонстрировать его важность, он указывает на атлета, приседающего по соседству: "Видишь, как он прогибается в пояснице, когда залезает под штангу? Так его мышцы живота, а они наиболее важная часть кора, автоматически расслабляются, и он сразу теряет в стабильности всей позиции, а вместе с тем — и в силе". И Муравей прав: так приседает большинство парней в залах по всему миру. Результат — невпечатляющие силовые и повышенный риск травмы позвоночника.

Напряженный, зафиксированный кор отвечает за передачу усилия от нижней части тела к верхней в большинстве движений, выполняемых в положении стоя. Если ты игнорируешь требование напрягать кор — окажешься не на пьедестале с медалью, а на операционном столе у хирурга. Перед каждым повтором приседаний со штангой напрягай мышцы живота так, словно ожидаешь удара под дых. Такой маневр удержит ребра в опущенном состоянии, приведет поясничный отдел позвоночника в нейтральное, не переразогнутое положение и создаст стабильную позицию для старта.

Чтобы научиться держать мышцы живота, Хоторн рекомендует такое упражнение: ляг на спину, подняв согнутые ноги от пола, руки держи по сторонам от корпуса. Плотно прижми поясницу к полу, оторвав от земли лишь верх спины с головой. Выпрями ноги и подними руки вверх, вытягивая их по направлению к мыскам. Напрягая мышцы живота, задержись в этом положении как можно дольше. Проделывай подобное 2-3 раза в неделю, стараясь удерживать напряженное положение не менее минуты. "Это упражнение сложнее, чем кажется, — улыбается Ричард. — Полюби его, и ты построишь немалую силовую базу для своего кора". И дело не в кубиках на животе — благодаря сильному кору активация квадрицепсов, ягодиц и мышц задней поверхности бедра при выполнении движений вроде приседаний со штангой или становой тяги заметно увеличивается.

ПРАВИЛО 2

Прислушивайся к своей боли

Для брутального парня, без проблем жонглирующего парой-тройкой центнеров, Хоторн как-то слишком боится риска. Он аккуратненько перепрыгивает через лужи, старается не бегать без необходимости, категорически избегает армрестлинга. С чего вдруг такие странности? “Последнее, что мне нужно как профессиональному пауэрлифтеру, — это получить травму, занимаясь чем-то, что глупо и не помогает мне побеждать в соревнованиях”.

В зале наш герой не менее осторожен: “На каждом повторе я прислушиваюсь к себе и сразу же вношу изменения в процесс, если что-то идет не так. Темп, плавность движения, ощущения дискомфорта — на тренировке я оцениваю все. Ты можешь думать, что терпеть боль, это очень по-мужски, но на самом деле, если ты терпишь ее на тренировках, то поступаешь как дурак”.

Что же делать, если вдруг на тренировке что-то заболело? Попробуй найти упражнение, в котором работают те же мышцы, но болевые ощущения не возникают. У тебя, к примеру, заныла поясница? Сделай вместо становой тяги простейшие сгибания голени в тренажере, а вместо приседаний со штангой — зашагивания с гантелями на опору. Не бойся потерять силу или мышечную массу, легкие тренировки в условиях травмы позволяют несколько недель не допускать отката в физических кондициях.

ПРАВИЛО 3

Будь безупречен

Большинство из нас убеждено, что, уделяя слишком много внимания чему-то одному (работе со штангой, например), ты растеряешь все свои кондиции в других видах спорта — не сможешь, к примеру, нормально плавать, боксировать или играть в баскетбол.

Однако Хоторн, двигающийся с грацией профессионального боксера, — живое доказательство того, что выдающаяся сила и всесторонний атлетизм все же совместимы. Ричард убежден, что три движения пауэрлифтинга (присед, жим и тяга) дают телу куда больше, чем просто грубую силу. Постоянная практика этих движений способна научить тебя: прочно стоять на ногах; защищать спину, контролируя кор; эффективно включать в работу мышцы ног в любой другой спортивной дисциплине. И ученые лишь подтверждают его слова. В 2009 году в Канаде группа футболистов тяжело приседала со штангой в течение нескольких дней — в итоге они стали не только быстрее бегать, но и выше прыгать, при этом уровень травматизма заметно понизился.

“Однако все это работает, лишь если твоя техника безупречна”, — предупреждает Хоторн. Когда ты жмешь, приседаешь или делаешь становую тягу, ты не просто тренируешь свои мышцы — ты учишь свое тело двигаться более эффективно, находить правильные углы и тратить минимум усилий, чтобы воспроизвести максимум мощности. “Идеальная техника работы со штангой поможет тебе стать идеальным на поле или корте, и, наоборот, корявая работа сделает тебя таким же неуклюжим и вне зала”.

Хоторн убежден, что его способность, к примеру, высоко прыгать, возникла не потому, что он специально отрабатывал сам прыжок, а потому, что за годы тренировок приседа и становой тяги он научился максимально эффективно использовать свое тело. “Многие пауэрлифтеры считают, — говорит Ричард, — что если ты поднял вес — неважно, насколько чисто, — то все сделано правильно, подход ведь засчитан! Однако я не могу с этим согласиться. Хороший спортсмен должен стремиться к совершенству во всем, так что приседать надо одинаково технично — что с тридцатью килограммами на штанге, что с тремя сотнями”.

Один из ключевых моментов в наработке техники — правильная разминка. Возьми себе за правило всегда делать несколько разминочных подходов с легким весом перед рабочими подходами. Такая разминка не только согреет твои мышцы и связки, но и поможет улучшить контроль над снарядом. Если отнестись к разминке ответственно, рабочие подходы пройдут куда легче, а сама тренировка станет заметно продуктивнее.

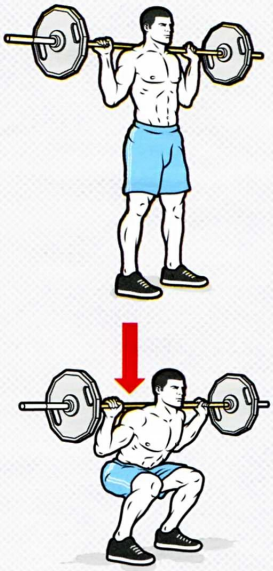
ФОТО: DAYMON GARDNER; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: +1SM

УСТАНОВИ ПЛАНКУ ПОВЫШЕ

Быть в хорошей форме означает быть не только выносливым, гибким и поджарым, но и сильным. Неплохо, если ты способен пожать лежа и присесть со штангой, эквивалентной своему весу. Или сделать становую тягу, в 1,5 раза превышающую этот показатель. Серьезный результат: 15 повторов в жиме лежа и приседе с собственным весом на штанге и хотя бы 1 повтор в становой тяге с весом, в 2,5 раза превышающим твой.

- **ТРЕНИРОВКА** Прокачай и относительную силу, и мышечную массу с помощью этой тренировки от экс-тренера сборной США по пауэрлифтингу Майка Робертсона.
- **ИНСТРУКЦИЯ** Все просто: на месяц замени одну из своих тренировок вот на эту. Выполняй все упражнения в режиме обычных подходов, по очереди и не спеша, с обязательным отдыхом между подходами. Вес подбирай так, чтобы ты смог сделать все повторы во всех подходах, при этом тренировка должна носить выраженный силовой характер.

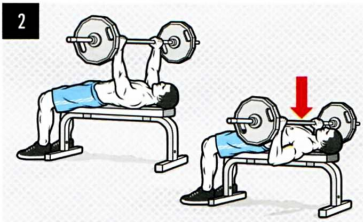
1



Приседания со штангой

Поставь ступни чуть шире плеч, немного разверни мыски наружу и помести гриф на верх трапециевидной мышцы. Штангу держи хватом сверху, шире плеч. Грудь подай вперед и сведи лопатки, поясницу держи в напряженном нейтральном положении. Разводя колени и отводя таз назад, опустись в глубокий присед — тазобедренный сустав должен оказаться чуть ниже коленного. Сразу же мощным движением вернись в исходное. 3 сета по 3–5 повторов. Отдых между сетами 3–4 минуты.

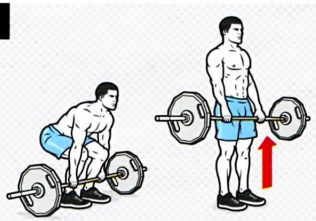
2



Жим штанги лежа

Ляг на горизонтальную лавку, взявшись за штангу хватом чуть шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед и помести штангу над собой в прямых руках. Стараясь не разводить сильно локти в стороны, опусти штангу на низ груди. Сразу же мощно выжми ее на прямые руки. Сделай 4 сета по 3–5 повторов. Отдых между сетами 3–4 минуты.

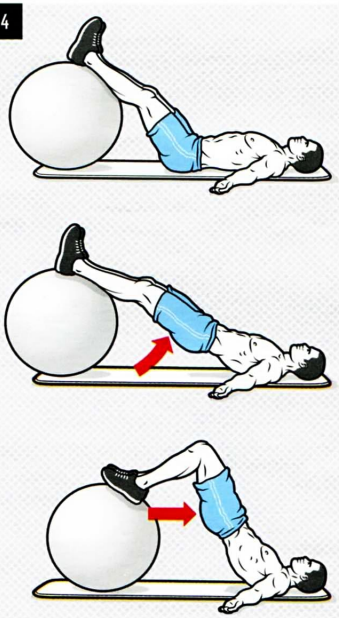
3



Становая тяга

Стань вплотную к штанге, ступни на ширину таза. С прямой спиной подсядь и наклонись вперед, взявшись за штангу хватом сверху. Вытяни руки, не своди лопатки, поясницу держи в нейтральном положении. Сделай вдох, задержи дыхание и, толкнувшись ногами в пол, выпрямись. Не теряя положения спины, вернись в исходное. 5 сетов по 1 повтору. Отдых между сетами 2–3 минуты.

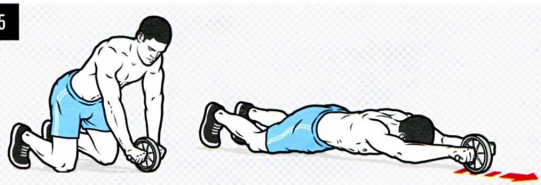
4



Сгибания голени на фитболе

Ляг на спину, поставив пятки чуть согнутых в коленях ног на фитбол. Ступни и колени держи вместе, а руки раскинь в стороны для лучшего баланса. Опираясь ногами, подними таз вверх, согни ноги в коленях, подкатив мяч к себе. Плавно вернись в исходное положение. Повтори. 3 сета, в каждом — максимум технически безукоризненных повторов. Отдых между сетами 90 секунд.

5



Роллаут

Встань на колени и поставь напряженные, чуть согнутые в локтях руки на рукоять аб-роллера. Сохраняя нейтральное положение поясницы, не спеша прокатись как можно дальше вперед. Аккуратно вернись в исходное положение, не теряя напряжения в мышцах живота. Нет аб-роллера? Используй штангу с 5-килограммовыми дисками. 3 сета по 8–10 повторов. Отдых между сетами 60 секунд.

Я – ЗА ВИС!

Съемный турник – устройство несложное, но его появление в твоем доме может изменить всю твою жизнь.

Оговоримся – лишь с одним снарядом, каким бы он ни был, абсолютно гармоничная тренировка не получится никогда. Однако даже имея в распоряжении один турник, можно составить вполне себе полноценное занятие, зацепив нагрузкой максимум мышц и сделав особенный акцент на мышцах корпуса и кора.

01 Подтягивания обратным хватом

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Подтягивания обратным хватом неплохо развивают бицепсы, мышцы спины и способствуют стабильности плечевого сустава. Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом – ладони на себя, хват на ширине плеч. Подтянись вверх так, чтобы подбородок поравнялся с перекладиной **[А]**. Задержись в этом положении на секунду, после чего выпрями руки и вернись в исходное положение **[Б]**. Сделай вдох-выдох и продолжи.

А Б

ФОТО: PHIL HAYNES

02 Обратные шраги

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Это упражнение поможет тебе нагрузить низ трапециевидной мышцы и мышцы плечевого пояса. Трапециевидная мышца отвечает за здоровье плечевых суставов и осанку. Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Вытяни руки **[А]**. Не сгибая рук в локтях, опусти плечевой пояс вниз, подтянув себя на несколько сантиметров вверх **[Б]**. Задержись на секунду в этом положении, после чего вернись в исходное и сразу же повтори.

03 Дворники

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Одно из лучших упражнений из гимнастического арсенала на мышцы кора. Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом. Подними ноги до почти вертикального положения. Поверни ноги влево, стараясь довести их до горизонтального положения **[А]**. Сразу же начни движение в обратную сторону и, вернувшись в исходное, опусти ноги вправо **[Б]**. Это 1 повтор.

04 Подтягивания широким хватом

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Классическое упражнение и непревзойденный хит в тренировке широчайших. Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху, хват шире плеч. Грудь подай вперед, немного прогнувшись в грудном отделе **[А]**. Подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины **[Б]**. Плавно вернись в исходное положение. Упражнение отлично помогает развить ширину спины и придать фигуре V-образные очертания.

05 Отжимания

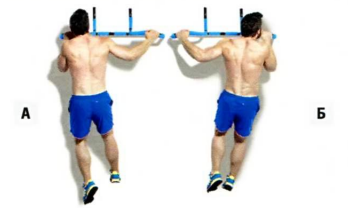
3 СЕТА ПО 12 ПОВТОРОВ

Чтобы сбалансировать множество тяговых движений этой тренировки, нагрузи грудные, трицепсы, дельты и переднюю часть кора. Поставь свой съемный турник на землю и встань в упор лежа, поставив ладони на рукоять турника, хват чуть шире плеч **[А]**. Не прогибаясь в пояснице, опустись на согнутых руках вниз **[Б]**. Вернись в исходное. Если твой турник не снимается, выполняй обычные отжимания, поставив ладони шире плеч пальцами наружу.

06 Скалолаз

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

Мало нагрузки на спину — примись за это упражнение. Возьмись за гриф широким хватом, ладони от себя. Подтянись вверх. Теперь, не опускаясь вниз, сместись как можно больше влево **[А]**. Вернись в исходное положение, вновь подтянись и сместись вправо **[Б]**. Каждое подтягивание со смещением считай за 1 повтор.



07 Полумесяц

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Чтобы проработать кор со всех сторон, проверь его на прочность следующим образом. Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом сверху. Подними прямые ноги к перекладине **[А]**. По широкой дуге вправо опусти ноги вниз, сохраняя корпус вертикальным **[Б]**. Вернись в исходное положение и опусти ноги через левую сторону. Движение в каждую сторону считай за 1 повтор.

08 Негативные подтягивания

3 СЕТА ПО 10 ПОВТОРОВ

А теперь немного выносливости для плечевого пояса. Встань на стул, стоящий рядом с перекладиной. Повисни на перекладине на согнутых руках, хват обратный, ладони на себя **[А]**. Медленно, досчитав до 10, опустись на прямые руки **[Б]**. Вновь встань на стул и повтори.

09 Подтягивания за голову

3 СЕТА ПО 8 ПОВТОРОВ

Чтобы повысить гибкость в плечевых суставах, сделай следующее. Возьмись за перекладину широким хватом, ладони от себя **[А]**. Теперь, сохраняя корпус вертикальным, подтянись как можно выше, заводя турник за затылок **[Б]**. Подконтрольно вернись в исходное положение и продолжи подход.

10 Взрывные подтягивания

5 СЕТОВ ПО 5 ПОВТОРОВ

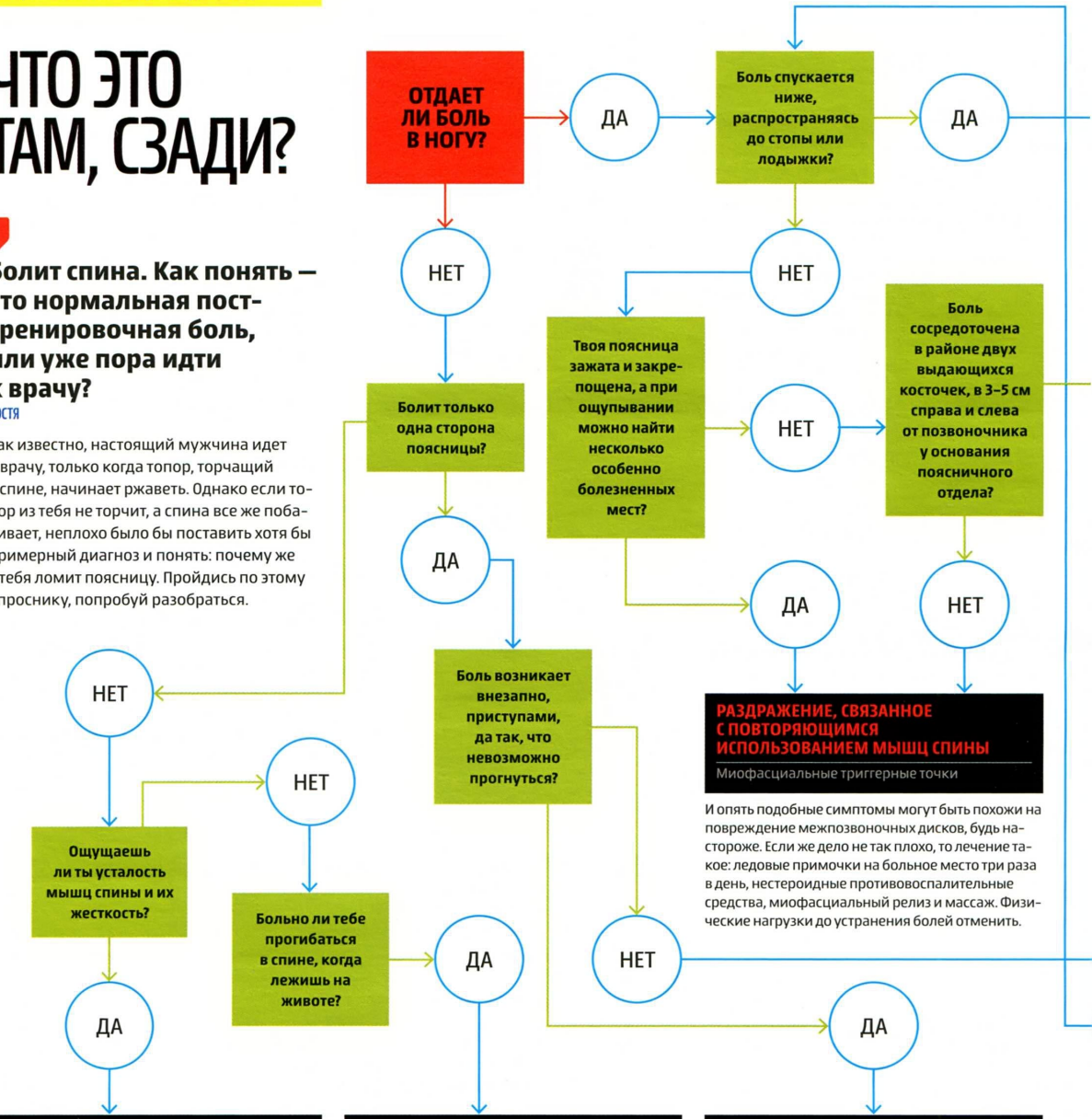
Это упражнение повысит твои скоростно-силовые способности и добавит еще немного мышц. Повисни на перекладине широким хватом. Подтянись рывком **[А]** и так быстро, чтобы в верхней фазе перехватиться руками поуже **[Б]**. Подконтрольно опустись на прямые руки. Это 1 повтор. Теперь вновь во взрывной манере подтянись, но поменяй в прыжке хват обратно на широкий. Продолжай менять хваты до окончания подхода.

ЧТО ЭТО ТАМ, СЗАДИ?

Болит спина. Как понять — это нормальная посттренировочная боль, или уже пора идти к врачу?

КОСТЯ

Как известно, настоящий мужчина идет к врачу, только когда топор, торчащий в спине, начинает ржаветь. Однако если топор из тебя не торчит, а спина все же побаливает, неплохо было бы поставить хотя бы примерный диагноз и понять: почему же у тебя ломит поясницу. Пройдись по этому опроснику, попробуй разобраться.


ОТДАЕТ ЛИ БОЛЬ В НОГУ?
ДА
Боль спускается ниже, распространяясь до стопы или лодыжки?
ДА
НЕТ
НЕТ
Болит только одна сторона поясницы?
Твоя поясница зажата и закрепощена, а при ощупывании можно найти несколько особенно болезненных мест?
НЕТ
Боль сосредоточена в районе двух выдающихся косточек, в 3–5 см справа и слева от позвоночника у основания поясничного отдела?
ДА
ДА
НЕТ
НЕТ
Боль возникает внезапно, приступами, да так, что невозможно прогнуться?
РАЗДРАЖЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ПОВТОРЯЮЩИМСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЫШЦ СПИНЫ
Миофасциальные триггерные точки
НЕТ
НЕТ
Ощущаешь ли ты усталость мышц спины и их жесткость?
Больно ли тебе прогибаться в спине, когда лежишь на животе?
ДА
ДА
НЕДОСТАТОЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЦ СПИНЫ
Слабая спина
ПОВРЕЖДЕНИЕ МЯГКИХ ТКАНЕЙ
Мышечное растяжение
ВОСПАЛЕНИЕ МЕЖДУ ПОЗВОНКОВ
Острый корешковый синдром

И опять подобные симптомы могут быть похожи на повреждение межпозвоночных дисков, будь настороже. Если же дело не так плохо, то лечение такое: ледовые примочки на больное место три раза в день, нестероидные противовоспалительные средства, миофасциальный релиз и массаж. Физические нагрузки до устранения болей отменить.

Иди прямиком к спортивному врачу за списком упражнений лечебной физкультуры. Постарайся принять все меры по исправлению нарушений осанки, которые у тебя наверняка есть. Упражнения с отягощениями и работа над гибкостью основных суставов принесет тебе немало пользы.

Может быть вызвано как выносливостными видами спорта, так и силовым тренингом. Основной метод лечения — легкий стретчинг и массаж. Также очень полезна будет контрастная гидротерапия — чередующиеся холодные и горячие ванны. Не приступай к занятиям спортом, пока не излечишься на 95 процентов.

Обычно провоцируется неловким движением или ударной нагрузкой на поясничный отдел позвоночника. Сделай паузу в занятиях спортом, пока боль не уменьшится на 70 процентов. Пропей курс НПВС и прикладывай лед 3–4 раза в день. Если за 10 дней не будет улучшений, срочно ковыляй к врачу.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

КОМПРЕССИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

Синдром грушевидной мышцы

Может возникать от чрезмерных беговых нагрузок или слишком интенсивных занятий велосипедным спортом. Чтобы облегчить боль, прибегни к кинезиотейпированию и прогреваниям. Прекрати занятия спортом до тех пор, пока боль не снизится процентов на шестьдесят. После этого легкий бег может помочь избавиться от остаточных напряжений. Имей в виду, что подобные симптомы характерны и для более серьезных состояний, вплоть до повреждения межпозвоночных дисков. Если боль долго не проходит, ищи профессиональной медицинской помощи.

ДА

ПОВРЕЖДЕНИЯ МЕЖДУ ТАЗОВЫМИ КОСТЯМИ И ПОЗВОНОЧНИКОМ

Дисфункция крестцово-подвздошного сустава

Похоже, твои суставные поверхности изрядно изношены. Кинезиотейпирование, лед и использование ортопедических суппортов должны помочь облегчить боль. Физические нагрузки лучше отменить, избегать наклонов, прогибов и вращений в пояснице. Может потребоваться дополнительное, более серьезное обследование.

Боль возникает внезапно, так что ты не можешь наклониться вперед?

НЕТ

ДА

ДОЛГОВРЕМЕННОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Хронический корешковый синдром

Тут тебе потребуется вмешательство остеопата. Спорт снижай до минимума, сведя все к легкому кардио. Будь готов к тому, что остеопат пропишет тебе ортопедические стельки.

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Какие кардиотренажеры разрешены при варикозе? Кто-то говорит, что лучше всего велотренажер, кто-то голосует за ходьбу по дорожке с небольшим наклоном и в невысоком темпе. Я хочу похудеть на 10–12 кг и делаю кардио после силовой тренировки. Спасибо!

ANDREY

При хронической венозной недостаточности категорически не рекомендуется использовать велотренажеры и любые другие кардиоустройства, в которых отсутствует движение стопы и недостаточно работают мышцы голени. Речь идет о велотренажере, эллиптическом кросс-тренере, степпере, АМТ. При этом виды физической активности, в которых голени все же работают, но чересчур активно, тоже не подойдут: речь о беге, в том числе по лестнице, прыжках со скакалкой, плавании с ластами и т.п. Так что да — остается только ходьба по беговой дорожке с умеренным наклоном и умеренной интенсивностью.

После долгого времени тренировки по принципу 3-4 подхода на 6–10 повторений, решил попробовать принцип пирамиды. Первые ощущения очень положительные, психологически как-то легче стало брать тяжелый вес. Как ты относишься к “пирамиде”? Можно ли применять этот принцип на каждой тренировке?

ДИМА

Принцип пирамиды — мой любимый тренировочный прием. Лично мне, как в своих тренировках, так и в работе с подопечными спортсменами, не нравится гонять один и тот же вес, хочется динамики. И “пирамида” — отличный способ внести некоторую живость в занятие и безопасно подвести себя к подъему большого веса. Из советов: чем сложнее упражнение, тем большие можно делать шаги в килограммах с каждым подходом, и наоборот. То есть делая, к примеру, приседания со штангой, с каждым подходом можно прибавлять на штангу по 10 и более килограммов, в зависимости от твоих силовых показателей. А выполняя, к примеру, отведения плеча с гантелями, следует добавлять по 1-2 килограмма с каждым подходом, не более. Ну и, конечно, не стоит слишком уж увлекаться этим приемом. Как и любой другой, он не может работать вечно, поэтому через 4–6 недель найди для себя что-нибудь еще не менее интересное. Например, принцип обратной пирамиды.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

ЗНАКОМСТВО С ХАКЕРАМИ

Что будет, если "умный" дом сойдет с ума? Мы изучили существующие на сегодняшний день опасности для твоего цифрового мира и констатируем: виртуальную дверь в твое жилище хакерам откроет хоть кофеварка, хоть телевизор.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Только не говори нам, что решил сделать свою домашнюю сеть Wi-Fi доступной для всех — мол, ты против паролей и за свободный интернет. Тогда дальше беседовать не о чем, ты уже на крючке, вызывай спасателей. "В Америке злоумышленники ищут сети без паролей, медленно проезжая мимо домов. У нас — проходя по лестницам подъездов, — предупреждает Сергей Ложкин, эксперт "Лаборатории Касперского".

Но даже если твой Wi-Fi запаролен, ты защищен не до конца. Некоторые гаджеты готовы быстро разболтать все пароли и явки. Ну а дальше в твоем доме начнется восстание машин — по сценарию, который описан ниже.

ШАГ 1

ПОЛЕТЕЛИ, ЗАЗВЕНЕЛИ, ДА К ФЕДОРЕ ПРЯМО В ПЕЧЬ

Любой умный гаджет распускает вокруг себя волны, о которых ты и не подозреваешь. И этого достаточно, чтобы проникнуть в твой Wi-Fi.

В каком-нибудь боевике бандиты, взломав "умную" кофемашину, заставили бы ее сварить тебе отравленный кофе или метко выстрелить зерном в глаз. В жизни все прозаичнее. "Кухонный гаджет с возможностью управления через смартфон — это "кротовая нора" в твою локалку, — констатирует Сергей Ложкин. — В момент первого включения кофемашины этот прибор создает вокруг себя незащищенную сеть и по нешифрованному каналу "знакомится" с твоим смартфоном, от которого получает все, что требуется для входа в твой домашний интернет. Если преступник в этот момент находится в зоне действия твоего Wi-Fi (то есть в непосредственной близости от твоей квартиры), он легко украдет пароль и сможет дальше атаковать любое из твоих интернет-устройств".

▸ **Совет MH** Если есть основания полагать, что тебе объявили цифровую войну, воздержись от использования Wi-Fi в той домашней технике, которая и без него легко выполняет свои основные обязанности. Холодильники, мультиварки, кофемашины и чайники с Wi-Fi — это весело и удобно, но, увы, пока защита от хакеров у большинства таких гаджетов хромает.

ШАГ 2

ЗА ЛОПАТОЮ МЕТЛА ВДОЛЬ ПО УЛИЦЕ ПОШЛА

Имея доступ в твою сеть, хакер легко захватит управление любым подключенным к ней устройством. Вот несколько примеров.

1. Маршрутизатор

Большинство из нас и не подозревают, что на Wi-Fi-роутере можно (и нужно) поставить отдельный пароль. Если это не сделано, хакер, войдя в твою локалку, мо-

КТО РУЛИТ ТВОИМ АВТО

В июле 2015 года американские хакеры Чарли Миллер и Крис Валасек опытным путем доказали, что можно удаленно взять под контроль автомобиль, если его мультимедийная система подключена к интернету. Через эту систему им удалось проникнуть в "мозги" машины и не только включить "свою" музыку в мчащемся по шоссе Jeep Cherokee, сидя на диване, но и подергать его за "дворники", отрубить рулевое управление и тормоза, а потом и вовсе заглушить его мотор.

▸ **Совет MH** Пока такие атаки — редкость и серьезной опасностью их назвать нельзя. Все равно боишься? Отключи у машины доступ к Wi-Fi. Это решит проблему.

ФОТО: LEVON BISS

жет использовать заводской пароль маршрутизатора (его легко найти в интернете), чтобы получить администраторские права управления всей твоей сетью. Возможные последствия: кража или удаление всех твоих данных (с последующим шантажом), использование твоей техники в зомби-атаках, банальное хулиганство".

▸ **Совет MH** Меняй пароли на всей своей технике и не делай их простыми. Например, вот неплохой алгоритм для изобретения пароля: год твоего рождения, набранный в обратном порядке, + имя твоей первой девушки с большой буквы + твой мобильный телефон. Да-да, не ленись.

2. Сетевой накопитель (NAS)

Забавно, что некоторые из нас оснащают свои компьютеры самыми свежими версиями антивирусных программ, но при этом дома сохраняют резервные копии файлов на совершенно незащищенные накопители. Пробравшийся в твой Wi-Fi хакер не только легко скопирует все файлы с этого диска, но и заразит его "троянцем" или "бэкдором", что превратит гаджет либо в зомби-устройство, входящее в ботнет, либо в плацдарм для дальнейших атак на твою технику.

▸ **Совет MH** Существуют сетевые накопители со встроенными антивирусами. Дорожишь своей информацией — выбирай из таких.

3. IP-камера

Чаще всего камеры с возможностью удаленного наблюдения за происходящим покупают те, у кого есть маленькие дети. В апреле 2015 года американка Меган Клаассен с ужасом заметила, что камера, установленная в комнате ее полугодовалого сына, следит за ней — куда бы она ни двинулась, объектив поворачивался ей вслед. Другая подобная атака была зафиксирована в августе 2013-го в Техасе: однажды ночью семейная пара услышала, как в комнате их дочери чужой голос через динамики вебкамеры обращается к ребенку с предложениями сексуального характера. Имя девочки злоумышленник прочитал на стене комнаты.

Как хакеры захватывают камеры? Каждый раз, когда родитель запускает на своем смартфоне приложение, чтобы посмотреть, как дела дома, камера отправляет на облачный сервис запрос для создания соединения. В нем-то и содержится вся информация для контроля над гаджетом. От злоумышленника требуется просто быть в той же сети Wi-Fi и ждать своего шанса.

▸ **Совет MH** Всегда используй самый свежий софт для подобных устройств и лучше покупай камеры, доступ к которым осуществляется не через приложение в смартфоне, а через специальную страницу на сайте производителя (там защита будет надежнее).

4. Smart TB

Получив отмычки от сети и маршрутизатора, хакер легко приручит твой "умный" телевизор — да так, что ты и не заметишь. Например, через камеру и микрофон телека (если они есть у твоей модели) он может следить за происходящим в квартире: записать компрометирующее видео или просто определить, когда хозяев нет дома. А встроенный магазин приложений на ТВ — прекрасный источник данных твоей банковской карты.

▸ **Совет MH** "Столкнуться с хакерами в телевизоре можно, даже если твоя домашняя сеть на надежном замке. Например, если через встроенный интернет-браузер Smart TB ты любишь посещать сомнительные сайты, — предупреждает Сергей Ложкин. — Уже в этом году были зафиксированы такие случаи: "умный" телевизор получает на "левом" сайте вирус, экран становится черным и появляется сообщение примерно такого содержания "Критическая ошибка. Для устранения позвоните, пожалуйста, на горячую линию по такому-то телефону". А указанный телефон — платный, каждый звонок на него приносил злоумышленникам немалые деньги. Никогда никуда не звони в таких случаях, попробуй перезагрузить телевизор или просто выдерни его из розетки. Как правило, это помогает.

5. Игровые консоли

Чтобы узнать твои личные и очень личные данные, сегодня хакерам не обязательно мучиться со взломами твоего защищенного антивирусом (а мы в это верим) компьютера. К примеру, если через свою игровую консоль ты подключаешься к социальным сетям, хакер, призрачно веющий в твоей Wi-Fi-сети, легко получит все твои логины и пароли — хоть от Facebook, хоть от "ВКонтакте". После этого аккаунт у тебя украдут, потребуют за него выкуп — ну или просто похулиганят всласть. Кроме того, так как консоли часто связаны со смартфонами своих хозяев, через приставку можно попасть и в твой телефон, в котором, скорее всего, есть информация о банковской карте.

▸ **Совет MH** Уже сегодня есть антивирусы не только для компьютеров, но и для смартфонов. Поставь на свою трубку, если используешь ее для банковских операций.

ЧТО ЖДЕТ НАС ЗАВТРА

Пять главных опасностей для твоих компьютера и смартфона в 2016 году по версии "Лаборатории Касперского":

ПРОГРАММЫ-ВЫМОГАТЕЛИ

"Зловреды", блокирующие компьютер (или плати выкуп!), набирают популярность, что объяснимо: это быстрые "живые" деньги для преступника при относительно низких затратах и почти без риска. Эксперты "Лаборатории Касперского" полагают, что в ближайшее время подобные программы, до этого создававшие проблемы пользователям Windows и Android, будут осваивать новые платформы, в частности OS X. В более долгосрочной перспективе они научатся атаковать любую подключенную к интернету технику: телевизоры, холодильники, автомобили и т.д.

"ОБНАЖЕНКА" В СЕТИ

Подобные инциденты уже случались — вспомни, как в сеть утекали частные "голые" фото знаменитостей, информация Sony и Ashley Madison. В будущем утечка личных файлов и их обнародование с целью скомпрометировать владельца будут происходить все чаще, поскольку к таким методам будут прибегать политические активисты и группировки, имеющие государственную поддержку.

ПРОДАЖА ДОСТУПА

Если ты не VIP-персона, можешь пропустить этот пункт. Ну а вдруг ты гендиректор или депутат? Эксперты не исключают, что в ближайшем будущем удаленный доступ в компьютеры жертв высокого уровня (с возможностью не только скачать содержимое, но и, к примеру, отправить письмо от имени владельца компа) станет отдельным товаром, который хакеры будут продавать другим преступникам.

ВСЕМОГУЩИЕ "ТРОЯНЦЫ"

Сравнительно новая технология, набирающая обороты: мобильные вирусы с правами суперпользователя (т.е. возможностью неограниченного контроля над зараженным устройством). Как правило, это программные пакеты, встроенные в обычное приложение, — злоумышленники просто внедряют вредоносный код в популярную легитимную программу, не затрагивая ее основную функциональность. Если такой "троянец" есть на твоем смартфоне, он способен загружать на устройство любые другие программы, в том числе для кражи конфиденциальных данных.

ВИРУСЫ ДЛЯ IPHONE И IPAD

По данным "Лаборатории Касперского", в прошлом году количество обнаруженных новых вредоносных программ для iOS выросло вдвое в сравнении с 2014-м. А недавно вредоносные приложения были выловлены даже в App Store. Злоумышленники не взламывали сам магазин приложений, а разместили в интернете вредоносную версию Apple's Xcode — набора инструментов для создания приложений для iOS. В итоге любое приложение, сделанное с помощью этого Xcode, несло в себе "яйца Чужого". Процедуру проверки Apple обошли 39 зараженных приложений, самое популярное из них — WeChat, бесплатный мессенджер, который установлен у более чем 700 миллионов пользователей. Помни, вопреки распространенному мнению, операционная система iOS больше не является неуязвимой для вредоносного ПО. ■

ЗА ГРАНЬЮ

При знакомстве в Португалии новый Lexus RX показался Владиславу Рябинину сначала трансформером, а потом кошкой. Как так вышло, ты сейчас узнаешь.

▸ Из нового RX получился бы отличный трансформер. Смотришь на него и думаешь, что вот-вот встанет он и разложится в грозного боевого робота. Узкие светодиодные фары, огромная, похожая на пасть, решетка радиатора. Зверюга! Но этим мне он и нравится. По крайней мере, взгляды португальских прохожих RX притягивает исправно. Да уж, в потоке такая машина не затеряется.

Внутри все гораздо спокойнее. Ни тебе острых граней, ни футуризма. Все мягко, округло и исполнено из дорогих материалов. В сравнении с предыдущим поколением, новый Lexus RX раздобрел. Стал выше и длиннее, что в лучшую сторону сказалось на комфорте задних пассажиров. Причем заднее сиденье можно по частям двигать взад-вперед и менять угол наклона спинки при помощи электродвигателей.

Передние сиденья тоже комфортные и выполнены из перфорированной кожи. К услугам водителя удобный руль и множество настроек, с которыми новому владельцу придется попотеть. Есть тут и свой рояль в кустах — деревянная вставка рядом с рычагом коробки передач, созданная отделением музыкальных инструментов компании Yamaha. Шик, блеск!

А что под капотом? Тут есть выбор. Три разные, так сказать, философии. Хочешь двухлитровый турбомотор мощностью в 238 л. с. или 3,5-литровую V-образную шестерку с ее тремя сотнями "лошадей"? А может быть, гибридную установку с той же шестеркой и двумя электродвигателями (313 л. с.)? Любой темперамент будет удовлетворен!

Хотя автомобиль с турбомотором дешевле, а с гибридом — экономичнее, мне больше всего понравился второй — 300-сильный, и в этом я не одинок. Наши соотечественники еще заранее, даже не видя машину живьем, зарезервировали почти все автомобили с таким двигателем из первой партии. При этом в Европе эта версия вообще не продается, и на тест-драйв в Португалию 3,5-литровый RX гнали из России.

Впрочем, какой бы силовой агрегат ты ни выбрал, за рулем нового Lexus легко расслабиться и получать удовольствие. И комфорт, и управляемость — все находится на одном высоком уровне. Своими повадкам RX похож на кошку, которая бесшумно и плавно передвигается по дороге.

RX ПОХОЖ НА КОШКУ, КОТОРАЯ БЕСШУМНО И ПЛАВНО ПЕРЕДВИГАЕТСЯ ПО ДОРОГЕ

Наконец, о ценах: RX 200t обойдется в 2 643 000 рублей за переднеприводную версию Standard, за полный привод придется отдать уже 3 019 000 рублей, а за RX 350 и RX 450h — минимум 2 968 000 рублей и 2 999 000 рублей соответственно.

НЕТРАДИЦИОННЫЙ X

Дмитрий Сироткин проверил, не переборщили ли инженеры BMW, сделав новый кроссовер X1 переднеприводным.

▸ Чтобы фанаты марки, прочитав подзаголовок, тут же не перевернули с проклятиями страницу, спешу сообщить: новый X1 ну просто чудо как хорош! Оставьте на пару минут свои стереотипы об исключительно заднеприводных BMW и слушайте — точнее, читайте — сюда.

В общем, парни, новости такие: X1 переехал на платформу UKL, и это звонкое сочетание наверняка станет для некоторых еще одним ругательством из трех букв. Судите сами: передний привод (задняя ось подключается трансмиссией xDrive, кроме, соответственно, версий sDrive), поперечное расположение мотора — казалось бы, ну что это за BMW?! Однако при этом X1 приобрел столько плюсов, что к нему стоит присмотреться повнимательнее.

Прежде всего, он удивительно хорош собой: все минусы экстерьера своего предшественника кроссовер полностью изжил, и сейчас расширенный и завышенный X1 смотрится, пожалуй, даже эффектнее признанного красавца X3.

Внутри автомобиль получил более нарядную приборную панель — уже в базовой комплектации есть мультимедийный комлекс iDrive с 6,5-дюймовым экраном, а в качестве опций можно добавить еще и проекционную систему, выводящую показания приборки прямо на лобовое стекло, камеру заднего вида и прочие достижения автопрома.

Во-вторых, едет X1 с истинно баварским характером — версия xDrive25i с 2-литровым 231-сильным мотором в отношении управляемости и динамики запросто встанет рядом с “трешкой”-седаном. Бодрый разгон до сотни за 6,5 секунды, отличный “держак” на высоких скоростях, никакой валкости в поворотах — черт возьми, периодически забываешь, что у тебя 505 литров всякого барахла в багажнике, а сзади дремлют трое пассажиров. Да-да, на заднем диване наконец-то можно усесться втроем по-человечески, не поминая недобрым словом конструкторов, которые в предыдущем X1 явно перемудрили с центральным тоннелем. Да и места для ног стало больше на 60 мм — именно их зачастую не хватает рослым парням вроде нашего фитнес-эксперта Дмитрия Смирнова.

ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАБЫВАЕШЬ, ЧТО У ТЕБЯ 505 ЛИТРОВ ВСЯКОГО БАРАХЛА В БАГАЖНИКЕ

В общем, всем взял новый X1 — красивый вместительный кроссовер, способный по желанию владельца становиться то травоядной семейной повозкой, то дерзким и опасным хищником. А теперь еще одна новость — печальная.

Самый простой переднеприводный sDrive18i с 136-сильным бензиновым мотором потребует раскошелиться минимум на 1 800 000 рублей. Агрегаты посерьезнее, а также дизельные варианты попросят еще шире развязать мошну. При этом цена тестового автомобиля чуть-чуть не дотягивает до 4 (четырех!) миллионов рублей! Так что от рекомендаций тут придется воздержаться: думайте сами, решайте сами — иметь или не иметь.

НАШИ САНИ ЕДУТ САМИ

Кирилл Вишнепольский прокатился по Сахалину на обновленном Toyota Land Cruiser Prado.

▸ Капот автомобиля ныряет вниз и теряется из виду. С опаской поглядывая на монитор, чтобы сверить маршрут, я отпускаю тормоз. Prado медленно, как какой-нибудь марсоход, двигается под уклон в 30%. Электронные системы (Crawl Control, DAC, KDSS, AVS и т.д.) подруливают, притормаживают, добавляют. Лязгает гидравлика, автомобиль живет своей жизнью — мне остается только дрожать и держать руль.

Подъем 15%, спуск 20%, трапеция левый уклон, поворот, трапеция правый уклон... Машина продолжает ехать. "Да не бойся ты, жми на газ", — уговаривает с соседнего кресла инструктор Саша. Взбираюсь чуть боком на гребень холма, левое переднее колесо повисает в воздухе, переваливаюсь вперед, обретаю контакт с почвой — продолжаю движение.

Чтобы испытать в деле обновленный Toyota Land Cruiser Prado, мы приехали на остров Сахалин. Дороги здесь.... Ну скажем так, они есть. И в некоторых местах даже с асфальтовым покрытием. Однако и по любому другому покрытию — по изрытой воронками "гравийке" и по самодеятельной грунтовке, поблескивающей жирной глиной, по ручьям и заболоченным тропам — Prado проходил с той же легкостью, с какой я на своем RAV4 каждый день еду на работу по Третьему транспортному кольцу в Москве. Было в этом даже что-то разочаровывающее (хотя влетать на ходу в вековые лужи полуметровой глубины, обдавая все вокруг запахом гнилой тины, было весело). Чтобы доставить нам настоящие трудности, организаторам тест-драйва даже пришлось построить полосу препятствий в заброшенном карьере — но, как видишь, и эту полосу Prado преодолевает со смешками.

4-е поколение Land Cruiser Prado появилось на свет в 2009 году и прошло "фейслифтинг" в 2013-м. Но, несмотря на популярность модели, у покупателей были "точечные" претензии: дизель шумноват, салон вышел из моды... Пришла пора меняться. Вместо 3-литрового 1KD-FTV Toyota выпустила совершенно новый турбодизельный 1GD-FTV рабочим объемом 2,8 л. Что тут нового? Да, похоже, все: блок цилиндров, картер, балансирные валы, поршневая группа, головка блока цилиндров, клапанный механизм, топливная аппаратура...

Потеряв в объеме, двигатель стал потише (не радикально), но помощнее (177 "лошадок" против 173 у предшественника), и имеет более высокий крутящий момент в 450 Нм. Также мотор стал дешевле в обслуживании — в нем применен цепной привод ГРМ. Вполне удачное дополнение к новому двигателю — новая 6-ступенчатая АКПП, пришедшая на смену 4- и 5-диапазонным автоматическим коробкам.

МОТОР СТАЛ ДЕШЕВЛЕ В ОБСЛУЖИВАНИИ — В НЕМ ПРИМЕНЕН ЦЕПНОЙ ПРИВОД ГРМ

Дизайнеры Toyota поработали и над внешностью Prado: в комплектации "Элеганс" и "Престиж" теперь входят рейлинги на крыше и заводская тонировка задних стекол. Мрачноватый (на мой вкус — многим-то нравилось) черный кожаный салон сменился модным комбинированным — черный цвет теперь сочетается с темно-коричневым. Но лично мне самым важным нововведением кажется система активной безопасности RCTA (Rear Cross Traffic Assist) — иначе говоря, электронный ассистент при выезде с парковки задом. Этот помощник хранит не твою жизнь, но твою честь, ведь нет для мужчины аварии более бессмысленной и позорной, чем столкновение на стоянке. Словом, обновленный Toyota Land Cruiser Prado мне пришелся по душе. Спрашивай в магазинах города, цена — от 2 854 000 рублей.

Philips ActionFit SHQ8300

Ультратонкие спортивные Bluetooth-наушники с поддержкой NFC. Прочный кевларовый кабель и защита от влаги гарантируют, что бегать в них ты сможешь в любую погоду, а внутриканальные 13,6-миллиметровые излучатели — что звучать они будут просто шикарно. Кстати, уникальная технология MusicChainTM позволяет в беспроводном режиме обмениваться музыкой с обладателями таких же наушников. Так что если ты бегаешь в компании, можно будет слушать общий плейлист. 8499 руб.

▸ **philips.ru**

Kärcher WV 2 Plus

Весна — время мыть окна. Весна 2016 года — время мыть окна специальным стеклоочистителем WV 2 Plus. Он не оставляет разводов, избавляет от необходимости контактировать с грязной водой и на одной зарядке за 25 минут может вымыть 25 окон. 4590 руб.

▸ **karcher.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Acer Aspire V Nitro Black Edition

Привык получать все и сразу? Получай Aspire V Nitro — ноутбук, который может все или почти все. Процессор Intel Core 6-го поколения, видеокарта NVIDIA GeForce GTX960M с 4 ГБ видеопамяти типа GDDR5, жесткий диск SSD с интерфейсом NVMe и PCIe, которые обычно используются в серверах бизнес-уровня, порты USB 3.1 (тип C) и Thunderbolt 3 для передачи данных на скорости 40 ГБ/с. Поддержка беспроводного подключения по протоколу 2x2 MU-MIMO, четыре встроенных динамика с поддержкой Dolby Audio, воспроизведение всех цветов в палитре Adobe RGB (4K) и собранные вручную вентиляторы охлаждения Acer DustDefender с самыми тонкими в мире лопастями (всего 0,1 мм). Если из перечисленного ты ничего или почти ничего не понял, запомни одно: Acer Aspire V Nitro Black Edition — одно из лучших устройств для современных игр и других требовательных к ресурсам компьютера задач вроде потоковой передачи видео в формате 4K. Если тебе все это нужно, рассмотри либо 17-, либо 15-дюймовую модель. На момент сдачи номера цена неизвестна. От 99 990 руб.

▸ **acer.ru**

Epson WorkForce WF-100W

Прошли те времена, когда принтеры были большими. Перед тобой компактный (309x154x61 мм) струйный принтер формата A4, который весит всего 1,6 кг. Для зарядки батареи ему достаточно USB-порта, так что печатать можно хоть в поле, при этом качество передачи цветов тебя приятно удивит. Есть поддержка передачи данных по Wi-Fi и Wi-Fi Direct, а также напрямую со смартфона и планшета или через отправку документов на специальный e-mail устройства. 29 990 руб.

▸ **epson.ru**

НОВАЯ ВОЛНА

Первый мужской аромат Дома Kenzo был выпущен в 1991 году и сразу стал знаменит. Он был построен на соединении древесных оттенков и морской свежести. Союз дерева и океана воплотился и во флаконе, по форме напоминающем стебель бамбука, отлитом из матового стекла цвета синей водной глади. К 25-летнему юбилею аромата выпущена парфюмерная вода Kenzo Homme. Став более насыщенной, новая композиция развивает морскую тематику, заданную предшественницей. Обогащенный новыми аккордами ветивера и кедра, аромат стал более энергичным. Верхний аккорд с первых нот захлестывает прохладой морских волн, оставляя горьковато-соленые акценты, растворяющиеся в сочной свежести цитрусовых нот, пряной корицы и мяты. Базовой нотой остался сандал.

ЛЕДОВАЯ ДРУЖИНА

Все по-своему готовятся к предстоящему XV чемпионату мира по хоккею, который пройдет в России с 6 по 22 мая. Компания Tissot, бессменный хронометрист международных хоккейных чемпионатов IIHF с 1996 года, 27 января уже запустила обратный отсчет до его начала. На торжественную церемонию на ГУМ-каток в Москве были приглашены звездные гости, и отсчет 100 дней до начала чемпионата запустил Владислав Третьяк символическим голом в ворота. В честь праздника на Красной площади прошел товарищеский хоккейный матч. Команды возглавили чемпион мира по хоккею IIHF Алексей Яшин и джазовый музыкант Игорь Бутман.

ВРЕМЯ ОБНОВЛЕНИЙ

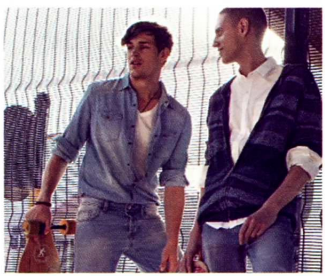
Стиль, элегантность и практичность — эти три составляющие неизменно сопровождают все, что выходит из мастерских Джорджио Армани. И часы от маэстро не стали исключением. Бренд Emporio Armani представил весеннюю часовую коллекцию 2016. Дизайнеры оживили безель хронографов из линии Sports, сделав его цветным в тон циферблату. Все это гармонично смотрится в корпусе и на браслете из нержавеющей стали.

РОСКОШЬ ВОСТОКА

Российский ювелирный дом CLUEV Jewellery House открыл в Москве свой третий бутик. Уютный и выдержанный в классическом стиле, он расположился в гостинице "Украина" на площади 60 м². Что знаменательно, в нем уже состоялась презентация коллекции "Дивный Восток", в которой представлены яркие ажурные украшения с драгоценными камнями.

ВЕСНА В ГОРОДЕ

Мужская весенне-летняя коллекция марки Colin's будет яркой в буквальном смысле — дизайнеры сделали ставку на позитивные цвета. Линия City Smart новой коллекции отличается элегантностью и комфортностью. Все элементы легко сочетаются между собой и подходят для любого события, будь то утро, день или вечер.



БЕГ ПО КРУГУ

Поклонники минимализма, внимание! Дизайн всех часов Swatch из коллекции Power Tracking не оставит вас равнодушными. При нарочито лаконичном дизайне часы The Indexter показывают массу нужной информации, включая дату и день недели. Циферблат защищен органическим стеклом, а механизм заключен в тонкий корпус толщиной всего 10 мм, посаженный на силиконовый ремешок.

МУЖСКАЯ ДРУЖБА

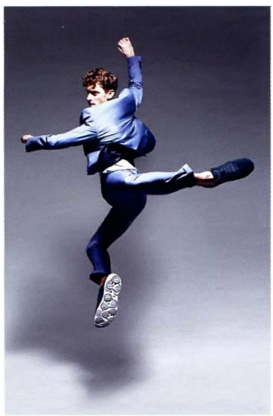
Голливудский актер Стивен Сигал стал посланником марки U-Boat. Известного актера и итальянскую часовую марку связывает давняя дружба, которая замешана на общей страсти к единоборствам и мужественным образам. Крепкий, брутальный дизайн часов U-Boat идеально сочетается со стилем Стивена как в жизни, так и на экране.

СЛОВНО НА КРЫЛЬЯХ

8 мая 2016 года в Коломне пройдет благотворительный забег Wings for Life World Run. Более 70 000 участников по всему миру выйдут на старт на 34 трассах на разных континентах, чтобы поддержать развитие исследований травм спинного мозга. Присоединяйся на wingsforlifeworldrun.com

ТОНКАЯ РАБОТА

Мануфактура Zenith пополнила престижную коллекцию Elite Classic новым ультратонким хронографом. Получился шедевр, ведь мастерам удалось поместить в корпус толщиной всего 11,8 мм и диаметром 42 мм знаменитый механизм El Primero 4069. Elite Chronograph Classic выпустили в двух версиях: розовом золоте и нержавеющей стали.



ЛЕГКАЯ ПОСТУПЬ

Бренд Geox представил новую рекламную кампанию модели Nebula, снятую фотографом Ранкином, который известен благодаря съемкам знаменитостей — от королевы Елизаветы II до певицы Мадонны. В каждую работу он привносит что-то особенное, и рекламная кампания Geox #начнидышать #startbreathing не стала исключением. Оцени мастерство Ранкина в аккаунте #startbreathing в инстаграме.

ДОРОГА К СОЛНЦУ

Марка Tom Tailor Denim вместе с новой коллекцией сезона весна-лето 2016 приглашает в путешествие по миру. Среди главных остановок — Марокко, Южная Франция и США. Линия неразрывно связана с солнцем. Образы в ярком желтом цвете, например тонкая непромокаемая куртка, привлекают взгляд. Разнообразные парки, свитеры и футболки темно-синего цвета со вставками красочного потертого денима гармонично дополняют коллекцию. Спортивный стиль задает тон неформальному образу.

ФОРМУЛА ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Третий российский этап чемпионата мира "Формулы-1" пройдет с 28 апреля по 1 мая 2016 года. Место встречи лучших гонщиков планеты не изменилось — Олимпийский парк, Сочи. В гонке участвуют команды: Mercedes, Red Bull Racing, Force India, Ferrari, McLaren, Williams, Toro Rosso, Lotus, Sauber, Manor F1, Haas F1. Россию в соревновании 2016 года вновь представляет Даниил Квят. После дебютного сезона в составе команды Toro Rosso он перешел в Red Bull Racing и добился лучшего результата в карьере — второе место в Гран-при Венгрии 2015 года. Рекорд круга на трассе в Сочи пока за Себастьяном Феттелем (2015) — 1:40.071.

ГЛАВНЫЙ ЭКСПОНАТ

2 февраля Москву посетила историк компании Levi Strauss & Co, чтобы встретиться с поклонниками бренда и рассказать про легендарное наследие "голубых" джинсов Levi's. С момента создания первых джинсов прошло уже 143 года. Из архива, базирующегося в Сан-Франциско, Трейси привезла раритетные экспонаты из прошлого, в том числе 501-е джинсы 1890 и 1944 гг., кастомизированные 501-е из 60-х, перешитые в юбку по мотивам summer of love, письма фанатов и многое другое.

ИЗОБРЕЛИ БОТИНОК ЗАНОВО

Британский обувной бренд Clarks в сотрудничестве с благотворительной организацией The Halo Trust представил глобальный благотворительный арт-проект Clarks: Rebooted. Бренд Clarks пригласил 14 талантливых британских художников и дизайнеров, которые переосмыслили идею легендарных ботинок Desert Boot и создали оригинальные инсталляции на базе "дезертов". В проекте представлено 15 лимитированных серий, в каждой серии выпущено всего 250 пар по всему миру. И да, ты все правильно посчитал: 14 дизайнеров — 15 серий. Просто одна пара осталась в классическом исполнении.

БОДРЫ И ВЕСЕЛЫ

Чувствуешь упадок сил? Экстракты левзеи, женьшеня, элеутерококка и китайского лимонника помогут справиться с усталостью, легче перенести нагрузки. Эти растения тысячелетиями используются в восточной медицине. Но тебе не обязательно ехать в тайгу, ведь есть современный энергомодулирующий комплекс от компании "Сибирское здоровье" – "Адаптовит"!

МОЙ ДОМ — МОЯ КРЕПОСТЬ

Помни, что 90% времени человек проводит в помещении в окружении множества вещей и предметов. Хочется, чтобы вокруг было чисто и легко дышалось. Что делать? Выбирать качественные напольные покрытия и правильно за ними ухаживать. Например, натуральное напольное покрытие Marmoleum. В его состав входят смола, льняное масло и натуральные пигменты, а бактериостатические качества позволяют использовать его в детских садах, больницах и даже операционных залах. Как говорит производитель продукта компания Forbo Flooring System: "Наша цель — здоровье каждого". forbo.com

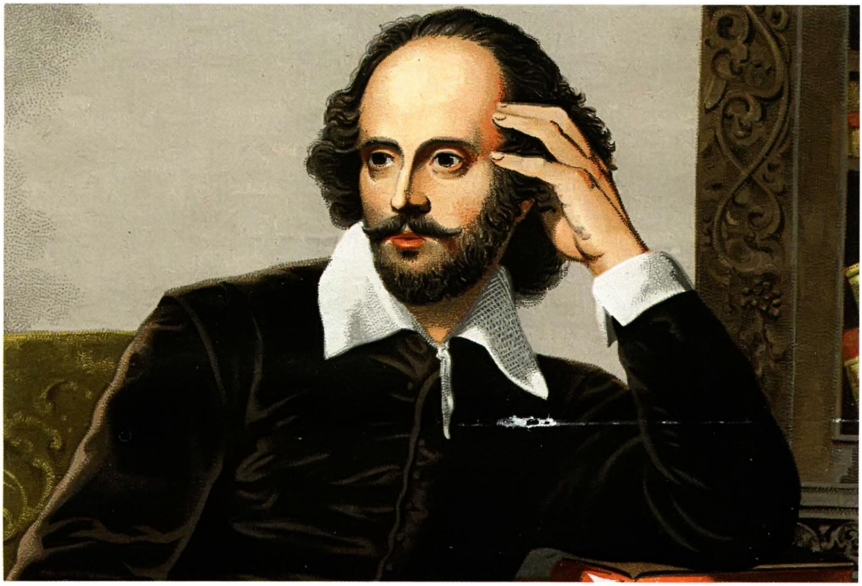
ДЕЛИКАТНЫЙ ВОПРОС

Ты тщательно следишь за собой, но все равно бывают проблемы с запахом пота. Шведский бренд DRY DRY начал производить в России новое средство DRYRU Ultra, которое призвано бороться с потоотделением и помочь в стрессовой ситуации. Одного флакона хватает в среднем на 10 месяцев.

CHAMELEON
Радио
Chameleon TV
Подкасты
Артисты
Делает твой день ярче
www.chameleon.fm
CHAMELEON.FM
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПОРТАЛ
12+
Мобильное приложение
Chameleon
Реклама

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР

В апреле мы празднуем день рождения величайшего драматурга всех времен. Вот тебе три вещи, которые образованному человеку следует знать о Барде.



ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Уильям Шекспир родился в апреле 1564 года в городе Стратфорд-апон-Эйвон (Великобритания), жил и работал в Лондоне. Был актером, потом занялся литературой: написал 38 пьес, 154 сонета, 4 поэмы и 3 эпитафии. Умер 3 мая 1616 года. После смерти получил от английского народа неофициальный титул Бард ("Поэт").

1. Изобретал английский язык

Уильям Шекспир ввел в употребление около 1700 новых слов английского языка. Вспомним для примера те, которые употребляет наш журнал (спасибо, Билл!). Например, слово fashionable ("модный") впервые зафиксировано в шекспировской поэме "Троил и Крессида" (1602). Слово addiction ("склонность/зависимость") — в "Отелло" (1604), advertising ("реклама, продвижение") — в пьесе "Мера за меру" (1603). Многие строки из пьес Шекспира стали крылатыми выражениями, а потом плавно переместились в другие языки. К примеру, знаменитое "Краткость — сестра таланта" (у нас это выражение впервые употребил Антон Чехов в письме своему брату в 1889 году) — калька с "Brevity is the soul of wit" из знаменитого "Гамлета" (1601).

2. Произвел революцию в театре

Шекспир заново открыл и развил древнеримский жанр трагикомедии (прочти для примера "Бурю" или "Зимнюю сказку"). После Уильяма для драматургов стало обычным делом рассмешить зрителя до колик, а через минуту заставить пустить слезу. А до "Ромео и Джульетты" (1595) считалось, что романтика ну никак не может быть стержнем трагедии. Наконец, еще одна заслуга Шекспира: он придал блеск унылому жанру монолога. До Шекспира герой пьесы разговаривал с собой или залом, только чтобы сообщить об обстоятельствах или предыстории происходящего на сцене. Бард же много внимания уделял раскрытию внутреннего мира персонажа, для чего и приспособил монологи. Вышло удачно: поэзию ты можешь не любить, но "Быть или не быть" ты точно знаешь, верно?

3. Населил литературу деталями

В то время как его современники-драматурги рисовали свои пьесы широкими мазками, Шекспир насыщал произведения огромным количеством точных деталей из самых разных областей. Он демонстрировал знание ремесел, медицины, военного и морского дела, политики, обычаев разных народов и т.д. — по подсчетам, Шекспир может быть признан специалистом в 19 отраслях и областях знаний! Этот факт даже стал мощным аргументом для тех литературоведов, которые утверждают, что на деле за Шекспира творил куда более образованный человек из высшего света или даже группа писателей (т.н. "шекспировский вопрос") — сам драматург, насколько это известно, не получил какого-либо приличного образования.

Men'sHealth

ГИД ПО СТИЛЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2016

СДЕЛАНО ДЛЯ БИЗНЕСА

www.piquadro.it

PIQUADRO

ITALY

Москва, Санкт-Петербург, Анапа, Архангельск, Брянск, Владивосток, Владикавказ, Владимир, Вологда, Воронеж, Иркутск, Казань, Киров, Краснодар, Красноярск, Курск, Люберцы, Находка, Нижневартовск, Новокузнецк, Орел, Оренбург, Пятигорск, Ростов-на-Дону, Рязань, Самара, Саранск, Саратов, Смоленск, Ставрополь, Сыктывкар, Таганрог, Тверь, Туапсе, Тюмень, Уфа, Челябинск, Энгельс, Якутск

Официальный интернет-магазин: www.tom-tailor-online.ru

WWW.TOM-TAILOR.COM/RU

GTS

СЛОВО РЕДАКТОРА

Привет, читатель! К нам вернулось тепло, а значит, пора переодеваться в легкую одежду и строить планы на отпуск. Мы подготовили для тебя путеводитель по вещам, без которых никак не обойтись этим летом.

Изучай наш гид-инструкцию, и сразу поймешь, как должны сидеть джинсы, чем вывести пятна на футболке, сколько курток тебе необходимо на ближайшие пару месяцев, какими средствами ухаживать за обувью и как правильно упаковать свой багаж.

Выбор будет быстрым и легким.

Действуй!

ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ

Георгий Костава

НАД ГИДОМ РАБОТАЛИ

Анастасия Громова
Дмитрий Журавлев
Георгий Костава
Ольга Сабельникова
Алексей Трясков

На обложке:
Футболка **Calvin Klein Jeans**
Свитшот **Levi's**
Куртка **Tom Tailor**
Джинсы **Lee Cooper**
Кроссовки **Barracuda**
Сумка-рюкзак **Marc O'Polo**

Информационная линия
8 800 100 9339
calvinklein.com
I glow in #mycalvins
Calvin Klein
Джастин Бибер, Музыкант
*Я сияю в #mycalvins

GTS

ЛЕТНЯЯ ПАРА

ДЖИНСЫ — ЭТО НЕ ПРОСТО СИНИЕ ШТАНЫ ИЗ ДЕНИМА. ЭТО КУЧА РАЗНЫХ МОДЕЛЕЙ, ПОКРОЕВ, ВАРИАНТОВ ЦВЕТА, УРОВНЕЙ ПОСАДКИ, СТЕПЕНЕЙ ПОТЕРТОСТИ И ДЫРЯВОСТИ — И ПРОЧИХ СЛОЖНЫХ НАВОРОТОВ, КОТОРЫЕ НАПРИДУМЫВАЛИ ДИЗАЙНЕРЫ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ДЖИНСЫ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА САМЫМИ ВОЖДЕЛЕННЫМИ В МИРЕ. ЧТОБЫ ТЫ НЕ ЗАПУТАЛСЯ И НЕ ОШИБСЯ С ВЫБОРОМ, ВОТ ТЕБЕ ПЯТЬ ОТЛИЧНЫХ МОДЕЛЕЙ ЭТОГО ЛЕТА С КРАТКИМИ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫМИ ПИСЬМАМИ.

1. Селвидж
Selvedge — джинсы из "грубого" денима с характерным внутренним швом с красной прострочкой. Настоящие ценители любят их за долговечность и аутентичность — примерно так выглядели классические джинсы первых поколений. Их принято носить, подвернув, ибо внутренний шов — главная примета "селвиджей".
7 For All Mankind

2. Тонкие
То, что нужно, когда на улице жарко, а надевать шорты и штаны из парусины вроде некомильфо.
Uniqlo

3. Серые
Попробуй что-нибудь не синее, чтобы разнообразить свой гардероб.
Calvin Klein Jeans

4. Commuter
Эту особую модель создал бренд Levi's специально для велосипедистов. Эластичные, непромокаемые, грязеотталкивающие, с петлей на поясе для велосипедного замка.
Levi's

5. Классические
Не хочешь заморачиваться с выбором? Покупай классические голубые джинсы прямого покроя — они никогда не выйдут из моды и подойдут ко всем твоим летним вещам.
Marc O'Polo

→ СТР. 24

СОВЕТЫ

1

Примерь

Имей в виду, что в первые недели эксплуатации твои новые джинсы растянутся на полразмера. Если в примерочной тебе приходится втягивать живот, чтобы застегнуть пуговицу, — это тот размер, что тебе нужен. Хочешь, чтобы новые джинсы побыстрее разносились? Перед тем как надеть их, сбрызни водой те места, которые сгибаются при носке.

2

Подверни

В сборящих мешковатых джинсах ты выглядишь неряхой. Подворачивай джинсы так, чтобы они заканчивались у основания твоих ботинок (ширина отворота — около 2 см). Если приходится делать больше трех отворотов — неси к портному, пусть укорачивает.

3

Посмотри

Не привык любоваться своим тылом? А стоит иногда, ведь карманы джинсов должны быть пропорциональны твоему телосложению: маленькие визуально увеличат твой зад, а слишком большие — сделают крохотным.

РЕМЕНЬ

С джинсами лучше носить широкий кожаный ремень. Классический узкий ремень для костюма тут неуместен.

O'stin

ДИРЕКТОР МОДЫ МН РЕКОМЕНДУЕТ

Fabi

“ЕСЛИ ПЛАНИРУЕШЬ НОСИТЬ ДЖИНСЫ С КЛАССИЧЕСКИМИ БОТИНКАМИ — В НИХ И ПРИМЕРЯЙ ШТАНЫ В МАГАЗИНЕ. НЕ ВСЯКИЕ ДЖИНСЫ ПО КРОЮ ПОДХОДЯТ К ТАКОЙ ОБУВИ (СОВЕТ — ПОПРОБУЙ ПРЯМЫЕ И УЗКИЕ), ТАК ЧТО ЛУЧШЕ СРАЗУ МИНИМИЗИРОВАТЬ РИСКИ”.

ДОБАВЬ ДЕНИМА

В моду возвращаются комплекты из денима. Думаешь, нацепить джинсы с джинсовой же рубашкой проще простого? А вот и нет, смотри и учись.

ВСЕГДА

Контрастный вариант здесь — самый удачный. Лучше всего смотрятся светлая рубашка и джинсы цвета индиго.

ИНОГДА

Рубашка и джинсы одного цвета смахивают на униформу, но можно добавить бежевый ремень и ботинки, а джинсы подвернуть.

НИКОГДА

Светлые рубашка и джинсы — это просто некрасиво. Не носи такое.

МАЛОВАТО БУДЕТ

МОЖНО, КОНЕЧНО, ВЕСЬ СЕЗОН ПРОХОДИТЬ В ОДНОЙ КУРТКЕ, НО ЭТО КАК-ТО СКУЧНО. КРОМЕ ТОГО, КОГДА-ТО ЕЕ ПРОСТО ПРИДЕТСЯ СТИРАТЬ — И В ЧЕМ ТОГДА ТЫ ОТПРАВИШЬСЯ НА РАБОТУ? ВОТ ШЕСТЬ ОТЛИЧНЫХ КУРТОК — ДЛЯ ФОРМАЛЬНЫХ И НЕФОРМАЛЬНЫХ СЛУЧАЕВ. ВЫБЕРИ ХОТЯ БЫ ПАРОЧКУ.

→ СТР. 24

1. Ветровка

Легкая куртка (как правило, из синтетических материалов) для активного отдыха и вылазок на природу справится с любыми капризами погоды. Смело выбирай куртку интенсивного цвета — будешь самым модным (а главное, хорошо видным) на велодорожке или где ты там предаешься спорту.
Tommy Hilfiger

2. Джинсовка

Самая универсальная куртка в мире. Не зря она не покидает топы модных хит-парадов десятилетиями. Ее можно и на футболку накинуть, и под легкое пальто надеть (в этом случае застегни ее на все пуговицы), и даже натянуть поверх рубашки с галстуком.
Lee Cooper

3. Кожаная куртка

Никакая вещь так не меняет мужчину, как кожаная куртка. В ней ты действительно крут. И не надо зариться на байкерскую косуху — остромодный нынче кожаный бомбер тоже сделает из тебя человека. Главное, помни: кожаную куртку, в отличие от большинства вещей, нельзя отнести к портному и перешить. Выбирать ее нужно сразу наверняка:

- убедись, что тебе в ней действительно удобно. Например, если ты водишь машину или мотоцикл, ты проводишь много времени с вытянутыми руками. Проверь, не жмут ли рукава в таком положении;
- проверь длину рукавов — стандартное правило: когда ты вытянул руки перед собой, рукав должен заканчиваться за 2,5 см до основания большого пальца;
- проследи, чтобы плечевой шов приходился точно на плечевой сустав. Не ниже.

Levi's

4. Замшевая куртка

Замшевый бушлат придаст тебе благородности — носи с брюками, сорочкой, кардиганом и галстуком.
Bally

5. Легкая парка

По сути, легкая парка выполняет те же функции, что и ветровка, — защищает тебя от ветра и дождя (просто она длиннее). Но ее ты смело можешь носить каждый день, парка уместна в городской среде и дополнит любой твой повседневный комплект.
Peuterey

6. Тренч

Классический мужской тренч был придуман брендом Burberry — он сделан из дышащего, водонепроницаемого габардина, выпускается из года в год практически в одном и том же покрое с минимальными изменениями и, скорее всего, не выйдет из моды никогда — сможешь передать его по наследству.
Burberry

ОПАСНО!

Иногда кожаные куртки, говоря бабушкиным языком, "красятся". Если собрался покупать кожанку темного цвета, проведи тест: возьми влажную салфетку или платок и хорошенько потри куртку на каком-нибудь малозаметном участке (лучше, чтобы продавцы в этот момент смотрели в другую сторону). Если на салфетке осталось пятно, скорее всего, и белый диван, на который ты присядешь в гостях у подруги, не останется без следов.

СОВЕТЫ

Michael Kors

1 Силуэт

Во время примерки тренча следи, чтобы пояс проходил по линии талии, не ниже — мешковатый силуэт прибавит тебе возраста и сделает визуально более толстым.

2 Длина

Тренч длиной до колен лучше защитит костюм во время непогоды, но укороченный вариант выглядит моднее и современнее. Решать тебе.

3 Цвет

На бежевом свет клином не сошелся. Если такой вариант кажется тебе уж слишком хрестоматийным, отлично смотрятся синие, оливковые и серые модели.

ДИРЕКТОР МОДЫ МН РЕКОМЕНДУЕТ

"ДЖИНСЫ, КРОССОВКИ И ФУТБОЛКА ПОДОЙДУТ К ЛЮБОМУ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ВАРИАНТОВ. В ОТЛИЧИЕ ОТ МНОГИХ ПРЕДМЕТОВ МУЖСКОГО ГАРДЕРОБА, С ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДОЙ МОЖНО ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. ЕДИНСТВЕННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ — В ЯРКОЙ ВЕТРОВКЕ НЕ СТОИТ ЗАЯВЛЯТЬСЯ НА РАБОТУ (ЕСЛИ ТЫ НЕ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР, КОНЕЧНО)".

Marc O'Polo

GTS

Thierry Mugler
A Men Pure Tonka
бобы тонка, лаванда, ваниль, кофе

Carolina Herrera
212 VIP Wild Party
лайм, яблоко, фиалка, перец, древесина

Karl Lagerfeld
Ocean View
бергамот, фиалка, мята, яблоко, ветивер, древесина

Eisenberg
Eau Fraîche Homme
кардамон, бергамот, перец, анис, мята, имбирь, лаванда, нероли

Antonio Banderas
Blue Radiant Seduction
арбуз, яблоко, тархун, герань, ветивер, кедр

ХИТРОСТЬ

Тестируй новый аромат на собственной коже, а не на бумажке или просто распыляя в воздухе. Нанеси его на запястье — от взаимодействия с твоей кожей он будет звучать по-своему. Учти, парфюм, понравившийся тебе на ком-то другом, вовсе не обязательно подойдет тебе самому. Все как с одеждой: примерил, подошло — тогда купил.

СМЕНА СОСТАВА

КАК БЫ ТЫ НИ БЫЛ ПРИВЯЗАН К СВОЕМУ АРОМАТУ, ОТКРЫТЫЙ ФЛАКОН СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА (МЫ ПИСАЛИ ОБ ЭТОМ НЕ РАЗ). ТАК ВОТ, КОГДА СРОК ГОДНОСТИ ПОДОШЕЛ К КОНЦУ, НЕ ТЯНИ, МЕНЯЙ ПАРФЮМ. ЭТО ЛИШНИЙ ПОВОД НЕ ЗАЦИКЛИВАТЬСЯ НА ПРИВЫЧНОМ, А ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ.

→ СТР. 24

TRIGENIC FLEX

CRAFTED INNOVATION

Clarks ORIGINALS®

GTS

НОГИ В РУКИ

ОБУВЬ ГОВОРИТ О ТЕБЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДИПЛОМ О ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ. КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТВОИ БОТИНКИ ПРЕДСТАВЛЯЛИ ТЕБЯ В ЛУЧШЕМ СВЕТЕ? НЕ СКУПИСЬ И ЗАВЕДИ НЕСКОЛЬКО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОСТОЙНЫХ ПАР, УХАЖИВАЙ ЗА НИМИ ПРАВИЛЬНО, И ОНИ ПРОСЛУЖАТ ТЕБЕ ГОДЫ — К СЧАСТЬЮ, ЦЕННОСТИ В МУЖСКОЙ ОБУВНОЙ МОДЕ МЕНЯЮТСЯ МЕДЛЕННО.

1

1. Ботинки-дезерты
Легкие замшевые ботинки на мягкой эластичной подошве. Идеальная компания для джинсов и чиносов.
Clarks

2

2. Кроссовки
Все еще носят со всем подряд (в разумных пределах, конечно), так что смело обзаводись парой ярких, удобных, легких и "дышащих" — пригодятся.
Geox

3

3. Классические
Ботинки на шнурках необходимы под костюм. И экспериментировать с ними не стоит, поверь.
John Lobb

4

4. Замшевые монки
Самая модная сейчас интерпретация классических ботинок. Строгих правил здесь нет — носи их и с джинсами, и с брюками.
a.testoni

5

5. Лоферы с кисточками
Носить их рекомендуется без носков, так что для офиса вариант не очень подходящий, а вот для ужина с друзьями — вполне.
Saint Crispin's

6

6. Слипоны
В буквальном смысле "сунул ногу и пошел". Универсальная летняя обувь для неформальных случаев.
Gant

→ СТР. 24

Timberland

1 Метод

Крем для чистки обуви — это как парфюм: злоупотреблять им не стоит. Нанеси его очень тонким слоем, а затем натирай щеткой, пока рука не заболит. Для цветной кожаной обуви используй крем, который на оттенок темнее самих ботинок. Тогда их цвет станет более выразительным и глубоким.

2 Средства

Губки для обуви, обещающие моментальный блеск, превращают твои ботинки в магнит для пыли и грязи — но не скрывают царапины и заломы, да и обувной коже не помогают. Используй в экстренных случаях, а в обычные дни применяй старый добрый способ: крем, щетка, бархотка...

3 Защита

В первый раз кожаную обновку выгуливай в сухую погоду. Частицы песка, земли и пыли, которые останутся на подошве, конечно, не сделают ее водонепроницаемой. Но хоть какой-то дополнительный защитный слой создадут.

4 Чистка

Хочешь привести в приличный вид старую спортивную обувь? Кожаные кроссовки почисть бесцветным кремом для обуви, а тряпичные кеды постирай в машинке в режиме деликатной стирки. А если хочешь отбелить подошву, помогут зубная щетка и зубная паста (любая).

ЧЕМ ЧИСТИТЬ

Ludwig Reiter
крем для чистки обуви

Saphir
крем-пропитка для кожаной подошвы

Saphir
седельное мыло для чистки кожи

Berluti
крем для чистки обуви

Burgol
крем для полировки

ХИТРОСТЬ

Мозоли от новой обуви? Походи несколько вечеров в этих ботинках дома — с двухслойными спортивными носками. Снизишь трение, пока ступня привыкает к обновке, а ботинки принимают форму твоей ноги.

Reebok

ДИРЕКТОР МОДЫ MH РЕКОМЕНДУЕТ

“ЕСЛИ ТВОИ БОТИНКИ НА КОЖАНОЙ ПОДОШВЕ, НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ НА НИХ ТАК НАЗЫВАЕМУЮ ПРОФИЛАКТИКУ (ЕЕ ЕЩЕ НАЗЫВАЮТ “НАКАТ” ИЛИ “ПОДМЕТКА”). ЗАКЛЕЕННАЯ ПОДОШВА НЕ ДАЕТ ОБУВИ ДЫШАТЬ — ЭТИ БОТИНКИ ТАК БЫЛИ СКОНСТРУИРОВАНЫ. А НА ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ ЛУЧШЕ ИМЕТЬ ПАРУ НА РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЕ — ОНИ “ДЫШАТ” ПО-ДРУГОМУ”.

GTS

БУДЬ МЯГЧЕ

МОЖНО ЗАПУТАТЬСЯ В ВОРОХЕ ТРИКОТАЖНЫХ ВЕЩЕЙ, НО МЫ ОТОБРАЛИ ДЛЯ ТЕБЯ ТОЛЬКО САМЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ — С ТАКОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ТЫ ГОТОВ К ЛЮБЫМ ЛЕТНИМ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ.

ФОТО: LEGION-MEDIA

→ СТР. 24

1. Поло

Хочешь прикинуться прилежным студентом — надевай поло, у нее более формальный вид, чем у простой футболки. Запоминай правила игры: две нижние пуговицы в поло всегда должны быть застегнуты. И, пожалуйста, никогда не поднимай воротник — если только ты не играешь в гольф и солнце не припекает шею. В остальных случаях это выглядит нелепо.

Polo Ralph Lauren

2. Футболка

Базовая единица твоего гардероба. При выборе обращай внимание вот на что:

- проверь состав, лучше всего сидят футболки из хлопка с небольшой примесью полиэстера. Они тянутся и выгодно подчеркивают твой накачанный торс;
- убедись, что выбрал правильный размер: не хватай по привычке L, вдруг тебе на самом деле нужен M? Парни постоянно совершают такие ошибки, и в результате просто тонут в своих футболках, у которых рукава свисают до локтей, а длина доходит до бедра, Это никого не красит!

Tom Tailor

3. Свитшот

Мягкая удобная толстовка давно не спортивная одежда, а модный must have: дизайнеры выпускают модели с принтами, с кожаной отделкой и прочими завихрениями. Для начала обзаведись базовой моделью из хлопка. Кстати, нынешняя мода позволяет надевать свитшот и под блейзер, и поверх рубашки.

James Perse

4. Кардиган

Кардиган — более формальная версия кофты на молнии: если на работе нет строгого дресс-кода, можно носить кардиган с пуговицами и вместо пиджака.

Cruciani

5. Легкий свитер

То, что нужно в эту непонятную летнюю погоду, когда и не жарко, и не холодно. Он может быть шерстяным, хлопковым, из тонкого кашемира или мерино — только не синтетическим. Все перечисленные нами материалы — дышащие, а потому в них ты не замерзнешь вечером, но и не запаришься днем. Носи свитер с белой футболкой, поверх рубашки с воротом и под пиджак — любые комбинации хороши.

Uniqlo

6. Трикотажный пиджак

Бессменный атрибут стиля smart casual. Можешь экспериментировать с цветами, но помни, что серый — универсальный вариант. Такой пиджак уместен практически в любых сочетаниях — и с джинсами и футболкой, и с рубашкой и брюками.

Bianconi

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ЗАЛЯПАЛ ЗА ОБЕДОМ РУБАШКУ ИЛИ ФУТБОЛКУ, ДО ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЯ МНОГО КИЛОМЕТРОВ, А ВЕЩЬ ЖАЛКО? ПРИМИ МЕРЫ.

Strellson

1 Кетчуп

Выверни вещь наизнанку и подставь под кран с холодной водой, чтобы смыть остатки кетчупа. Затем нанеси какое-нибудь моющее средство, смой. Потри уксусом, смой. Еще раз повтори оба шага.

2 Мороженое

Заляпался мороженым — действуй как можно быстрее: замочи одежду в холодной воде с моющим средством на 30 минут, если пятно свежее, и на ночь — если старое. А потом постирай при низкой температуре.

3 Вино

Если пролил на белую рубашку, постирай с отбеливателем. Если на цветную — лучше купи новую. Хорошее вино не отстирывается.

ДИРЕКТОР МОДЫ MH РЕКОМЕНДУЕТ

Pal Zileri

“НА ТРИКОТАЖЕ НЕ СТОИТ ЭКОНОМИТЬ. КАЧЕСТВЕННЫЙ КАШЕМИРОВЫЙ СВИТЕР ПЕРЕЖИВЕТ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ СВОИХ БОЛЕЕ ДЕШЕВЫХ СОБРАТЬЕВ. ГЛАВНОЕ — ВЫБРАТЬ ЦВЕТ, НЕ ВЫХОДЯЩИЙ ИЗ МОДЫ: СВЕТЛО-СЕРЫЙ, БЕЖЕВЫЙ, СИНИЙ. ВАЖНО: ВСЕ ТРИКОТАЖНЫЕ ВЕЩИ, КРОМЕ ПИДЖАКОВ, ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ СЛОЖЕННЫМИ, А НЕ НА ВЕШАЛКАХ”.

GTS

ОПЫТ ЗА ПЛЕЧАМИ

МЫ РЕШИЛИ СНЯТЬ С ТВОИХ ПЛЕЧ ТЯЖЕЛУЮ НОШУ И САМИ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ С ТВОИМ БАГАЖОМ: С КАКИМ ЧЕМОДАНОМ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ЭТИМ ЛЕТОМ, КАКУЮ ОДЕЖДУ С СОБОЙ БРАТЬ И КАК ЕЕ ПРАВИЛЬНО СЛОЖИТЬ. ТЕБЕ ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ВЫБРАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ И КОМПАНИЮ.

1. Уик-энд
Сумка **Louis Vuitton**

2. Отпуск
Чемодан **Rimowa**

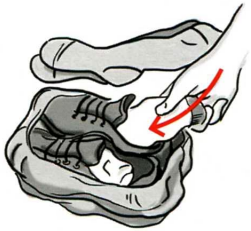
3. Неделя
Чемодан **Samsonite**

4. Ручная кладь
Чемодан **Mandarina Duck**

5. Короткая командировка
Портплед **Porsche Design**

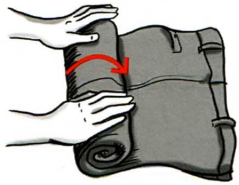
→ СТР. 24

ПРАВИЛА СЛОЖЕНИЯ ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СЭКОНОМИТЬ МЕСТО В ЧЕМОДАНЕ, ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ ВЕС И ВООБЩЕ — ПОБЫСТРЕЕ РАЗДЕЛАТЬСЯ СО СБОРАМИ.



1 Обувь

Самую объемную пару обуви надень на ноги, а в остальные засунь свернутые в трубочки трусы и носки. Клади обувь на дно чемодана, чтобы она не мяла другие вещи.



2 Брюки и футболки

Сворачивай объемные вещи типа брюк — по отдельности, а легкие — например, футболки — вместе. И место сэкономишь, и одежда не слишком помнется. Клади рядом с ботинками на дно чемодана.

3 Рубашки

Сложи рубашки (ну ты знаешь — рукава за спину, затем пополам), а в воротники лучших из них, чтобы не помялись, засунь свернутые ремни, которые берешь с собой. Клади рубашки сверху других вещей воротниками друг напротив друга.

4 Пиджаки

Специальный чехол для костюма — это дополнительный вес, так что лучше уж надень пиджак на себя (в дороге повесь на вешалку). Есть еще? Сделай вот как: выверни пиджак наизнанку, но без рукавов, а потом засунь одно плечо в другое.

НЕ БЕРИ ЛИШНЕГО

- Бери только те вещи, которые сочетаются друг с другом (с чем это ты собираешься надевать вон тот оранжевый пиджак?).
- Присмотрись к двусторонним вещам, например курткам. Считай, берешь с собой две вместо одной.

ДИРЕКТОР МОДЫ MH РЕКОМЕНДУЕТ

“ВЫБИРАЯ ЧЕМОДАН, ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ЕГО ВЕС. ИНОГДА НАВОРОЧЕННЫЙ КРАСИВЫЙ ЧЕМОДАН САМ ПО СЕБЕ ТЯНЕТ НА 7–10 КГ. ТЫ ЛИБО ВОЗЬМЕШЬ С СОБОЙ МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ, ЛИБО ЗАПЛАТИШЬ ЗА ПЕРЕВЕС. ЗАЧЕМ КОРМИТЬ ЖАДНЫХ АВИАПЕРЕВОЗЧИКОВ? ЛУЧШЕ КУПИ ЧЕМОДАН ПОЛЕГЧЕ”.

Tommy Hilfiger

ВСЕГДА ГОТОВ

Представь: ты спешишь на встречу прямо с поезда, времени привести себя в порядок нет. Что делать? Одевайся так, чтобы можно было сразу показаться людям.

БРЮКИ

Забудь про хлопковые чиносы, надень брюки из ткани с эластаном или из стрейч-денима. Они всегда выглядят свежепоглаженными.

Marc O'Polo

ПИДЖАК

Обрати внимание на трикотажные пиджаки. Носить их можно весь день, складывать — как придется. Им все нипочем.

Tom Tailor

РУБАШКА

Купи себе пару рубашек из немнущейся ткани — такие имеются у Uniqlo, Marks & Spenser, Gap, Banana Republic.

Uniqlo

ДАТЬ РЕМНЯ

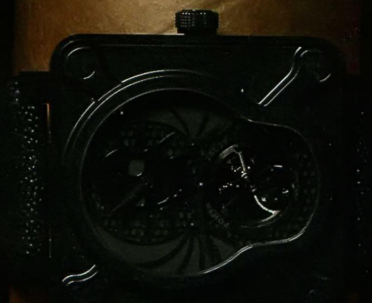
Zenith
El Primero Chronomaster
Night Vision

Panerai
Luminor Marina
8 Days Titanio

Baume et Mercier
Capeland

Cartier
Calibre de Cartier Diver

IWC
Pilot`s Watch Chronograph
TOP GUN Miramar



Bell & Ross
Tourbillon Airborne

Hublot
Big Bang Unico Italia
Independent Blue

ВРЕМЯ НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ — И ВОТ УЖЕ ПРИВЫЧНЫЕ ЧЕРНЫЕ ИЛИ КОРИЧНЕВЫЕ РЕМЕШКИ ДЛЯ ЧАСОВ УСТУПАЮТ МЕСТО НА НАШИХ ЗАПЯСТЬЯХ СВОИМ ЯРКИМ КОЛЛЕГАМ ИЗ ТЕКСТИЛЯ, КАРБОНА И ПРОЧИХ ТЕХНОЛОГИЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ. ДА И САМИ КОЖАНЫЕ РЕМЕШКИ УЖЕ НЕ ТЕ — ОНИ ОБЗАВОДЯТСЯ ЗАТЕЙЛИВОЙ ПЕРФОРАЦИЕЙ, ЦВЕТНОЙ ПРОСТРОЧКОЙ ИЛИ ВСТАВКОЙ. НО ГЛАВНЫМ ВСЕ ЖЕ ОСТАЕТСЯ ТО, ЧТО НА ЭТИ САМЫЕ РЕМНИ ПОСАЖЕНО.

Редактор рубрики "Часы"
Ольга Сабельникова

СОВЕТ #1

Чтобы почистить кожаный ремешок, используй пену или шампунь для обуви (ищи в арсенале фирм, выпускающих средства по уходу за обувью). Они победят загрязнения, точно не оставят разводов и не изменят цвет ремешка.

Certina
DS 4 Small Second

Tissot
Quickster
Nato

Perrelet
Turbine GMT

Maurice Lacroix
FC Barcelona Eliros
Chronograph

Frédérique Constant
Healey GMT 24H

Alpina
Seastrong
Diver 300

Hamilton
Khaki Field

Oris
Big Crown
ProPilot

СОВЕТ #2

Чтобы ремешок опять заблестел как новый, протирай его время от времени глицерином, вазелином или касторовым маслом (спроси в аптеке).

Daniel Wellington
Nottingham

Union Glashütte
Belisar Pilot

Fossil

Swiss Military Hanowa
Airborne

Edox
Chronorally

Briston
Clubmaster
Chrono

88 Rue Du Rhone
Rive

Calvin Klein
Bold

Omega
Speedmaster Skywalker
X-33 Solar Impulse Limited
Edition

Breitling
Chronomat
44 Airborne

Longines
Weems Second-Setting

U-Boat
Capsule 7470

Rado
DiaMaster
Chronograph

TAG Heuer
Formula 1 CR7

Seiko
Astron

СОВЕТ #3

Под ремешком кожа руки потеет. Чтобы избавить ремешок от накопившегося неприятного запаха, заверни его во фланелевую тряпочку вместе с кофейной гущей или молотым кофе. Деликатно потряси сверток и оставь ненадолго.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

ЧАСЫ

Alpina ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697 2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Н. Арбат, 15, т.: (495) 517 4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645 9448; салон Le Locle, ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926 0015; салон "Тайм Авеню", ул. Земляной Вал, 33, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937 6205

Baume et Mercier м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625 2621; Sublime by Bosco, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620 3311; "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 249 5049

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Briston бутики "Де Бон Тон", ТЦ "Мозаика", ул. 7-я Кожуховская, 9, т.: (495) 782-8160; ТЦ "Кунцево Плаза", помещение 010а, ул. Ярцевская, 19, т.: (495) 933 9949; МФК "Коламбус", ул. Кировоградская, 13а, т.: (495) 721-8269; ТЦ "Вегас 2", "Крокус Сити Молл", 66 км МКАД, т.: (495) 236-1226, "Брендшоп", Петровский бул., 21, т.: (495) 544-5770

Calvin Klein бутик Hour Passion МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1

Cartier "Берлинский дом", ул. Петровка, 5, т.: (495) 510-5060; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 795-0340; Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 662-4400

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Daniel Wellington ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 775-0613, ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, т.: (499) 270-5209

Edox часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Fossil fortuna-time.ru

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Hamilton м-н "Классика времени", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы Будильнички", ТЦ "Щука", ул. Щукинская, 42

Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (800) 500-8000

IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868, Moscow.btq@iwc.com, iwc.com/ru

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Maurice Lacroix Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448

Omega бутик Omega ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

Oris салон Le Locle, ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "Пятая Авеню", т.: (495) 926-0015

Panerai ул. Петровка, 5

Perrelet м-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; Салон LOUVRE, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

88 Rue de Rhone салон Le Locle, "Вегас Крокус", 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054, магазин "Консул", МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, МКАД, 14 км, Покровский пр., 1, т.: (495) 971-6385; салон Bestwatch.ru, ТЦ "Модный сезон", ул. Охотный ряд, 2; бутик "Де Бон Тон", МФК "Колумбус", Варшавское ш., 140; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2; магазин "Консул", МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766

Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304

Swiss Military Hanowa салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский, пл. Киевского Вокзала, 1, т.: (495) 225-7354; ТЦ "РИО", Ленинский пр-т, 109, т.: (495) 988-5278; магазин "Часы", ТЦ "Электроника на Пресне", Звенигородское ш., 4, т.: (495) 788-4141; магазин "Московское Время", Ашан Сити-Каширская, Каширское ш., 61, корп. 2, т.: (495) 933-8961; магазин Time Street, ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2

TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 621-9040

Timex ТЦ "Европейский", МЕГА-Белая Дача 2, ТК "Вегас Крокус Сити"; Екатеринбург, ТЦ "Гринвич"; Ростов-на-Дону, ТЦ "Мегацентр Горизонт"; Самара, СТЦ "Мега Самара"; Нижний Новгород, ТЦ "Седьмое Небо"; интернет-магазин timecode.ru

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

U-Boat "Крокус Сити Молл", 66 км МКАД, т.: (495) 727-2549; Lotte Plaza, Новинский бул., 8, т.: (495) 787-1115, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; AIZEL, Столешников пер, 10/3, т.: (495) 730-5752

Union Glashütte Швейцарские часы Conquest, ул. Никольская, 10; ТЦ "Никольская Плаза", т.: (495) 663-9301; conquest-watches.ru; часовой бутик Hour Passion, МЕГА-Белая Дача, здание 2; 1-й Покровский пр., 1, т.: (495) 915-8449

Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Rado True Open Heart

Ostrov
WWW.OSTROV.IO
интернет-магазин
sports | travel | outdoor
GO PRO - THE NORTH FACE -PENFIELD - PATAGONIA - CLARKS
POLER - ARC'TERYX - BLUNDSTONE - SNOW PEAK - SPERRY
Первыми откройте для себя
остров в марте
При поддержке:
The Moscow Times
Men's Health
National Geographic

GTS

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

7 For All Mankind ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Bally ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Barracuda бутики No One: Кутузовский пр-т, 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Bianconi Вспольный пер., 17
Burberry ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Clarks ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Cruciani ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Fabi ул. Тверская, 6; ГУМ, Красная пл., 3; бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Gant сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Geox ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8469

Футболка
O'stin

James Perse ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
John Lobb ГУМ, Красная пл. 3
Lee Cooper ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Отрада", Красногорский р-н, 7-й км Пятницкого ш., влад. 2, т.: (495) 780-6998
Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Louis Vuitton ул. Б. Дмитровка, 10
Mandarina Duck сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Marc O'Polo (рюкзак) сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Michael Kors ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
O'stin ТЦ "РИО", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Peuterey ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; т.: (495) 543-9817
Polo Ralph Lauren ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Porsche Design сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Reebok ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Охотный Ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Rimowa м-ны Equipage: ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Saint Crispin's бутик Finamore, ул. М. Бронная, 16
Samsonite ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ 'Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Спб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а, т.: (812) 448-2279
Tommy Hilfiger (чемодан) сеть магазинов Soho: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Июнь", ул. Мира, стр. 51
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Рубашка
Colin's

Кроссовки
Hilfiger Denim

«Постоянные тренировки
требуют сил и дисциплины.
С ECCO Intrinsic мне удается
совмещать свой жесткий график
с активным отдыхом и находить
время для семьи и друзей».
Санни Далбек, 24
Боксер Muay Thai
Стокгольм, Швеция
#partofmyworld
ECCO INTRINSIC*
ecco-shoes.ru
ecco®

Реклама. ООО «Остин», ОГРН 1057747320003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А.